ANODEA JUDITH

LEBENSRÄDER

Das große
Chakren-Lehr- und
Übungsbuch





Anodea Judiths »Lebensräder« ist das Standardwerk über den feinstofflichen Körper des Menschen mit seinen sieben Energiezentren, den so genannten Chakren. Wegen seiner vielschichtigen und komplexen Darstellung wird es sowohl als tiefschürfende Wissensquelle als auch als praktisches Arbeitsbuch für die Heilung von energetischen Störungen hochgeschätzt.
Ausgehend vom historischen Hintergrund widmet sich Judith den Entsprechungen des Chakrensystems in der physischen Welt. Sie zieht neue und ungewohnte Schlüsse und zeigt Verbindungen auf, die seine Verankerung im westlichen wie im östlichen Kulturkreis unterstreichen.
Die praktische Arbeit mit den Chakren bildet den Kern des Buches: Energie- oder Lichtarbeit, die unsere Sensibilität für das feinstoffliche Körperfeld wecken und dort, wo in unserem Energiefeld Störungen auftreten, Heilung in Gang bringen soll. Für jedes der sieben Chakren und die Aspekte, die es repräsentiert, stellt Judith eine Reihe von praktischen Übungen vor. Mit Yoga Klang- und Farbmeditationen sowie Körper- und Atemübungen bietet sie jeweils ein umfassendes Programm zu Heilung Harmonisierung und Unterstützung der Energieströme. Gemäß dem ganzheitlichen Ansatz des Chakrensystems gehen dabei körperlich-gesundheitliche, seelische und spirituelle Harmonisierung Hand in Hand.
Ein Chakren-Funktionstest ermöglicht jedem Leser, die Aktivität seiner Lnergiezentren zu beurteilen, und sich danach sein individuelles Übungsprogramm auszusuchen.


GOLDMANN
ARKANA

Anodea Judith

LEBENSRÄDER

Das große Chakren-Lehr- und Übungsbuch

Aus dem Englischen
von Andrea Panster



Die amerikanische Originalausgabe erschien 1987
unter dem Titel »The Wheels of Life«
bei Llewellyn Publications, St. Paul, MN, USA.

Zeichnungen von Mary Ann Zapalac

Aus folgenden Werken hat die Autorin mit
Genehmigung der Rechteinhaber zitiert:
Paul Edwin Zimmer, »The Wheel of Life«, 1981
C.W. Leadbeater, *The Chakras,* Quest Books, Wheaton, 1L, 1972
Robert Eversole, *The Black Pagoda,*
University Presses of Florida, Gainsville, FL, 1957
Swami Sivananda Radha, *Kundalini Yogafor the West,*
Timeless Books, Porthill, ID, 1981
Nik Douglas und Penny Slinger, *Sexual Secrets,*
Destiny Books, Rochester, VT, 1979
Christopher Hills, *Energy Matter and Form,*
University of the Trees Press, Boulder Creek, CA, 1977

Umwelthinweis
**Dieses Buch wurde auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.
Die Einschrumpffolie (zum Schutz vor Verschmutzung)
ist aus umweltfreundlicher und recyclingfähiger PE-Folie.**

1. Auflage
**© 2004 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 1987,1999 Anodea Judith**
**Lektorat: Daniela Weise
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 3-442-33726-7
www.goldmann-verlag-de**

Scan & OCR von Shiva2012



Für meinen Sohn Alex

Inhalt

Danksagung

In all den Jahren, die ich nun schon mit Chakren arbeite, kreuzten zahlreiche unvergessliche Menschen meinen Weg und ließen mich an ihrer Weisheit teilhaben. Ganz oben auf der Liste stehen meine Schüler und Klienten, die sich mutig dem Prozess ihrer Heilung und ihres persönlichen Wachstums stellten. Eure Kämpfe und eure Siege, eure Fragen und Kommentare leiten mich bei meiner Arbeit. Nun mögen die Worte in diesem Buch euch Führung geben.

Dann sind da jene treuen Lebensbegleiter, die an mich glauben, mit mir arbeiten und mich auf tausenderlei Arten unterstützen. Angeführt wird diese Gruppe von meinem Mann Richard Ely, der mich liebt und mich anspornt, der meine Texte redigiert und sicherstellt, dass die wissenschaftlichen Fakten stimmen. Ich möchte meinem Sohn Alex Wayne danken, der Computergrafiken beisteuert und mich zum Lachen bringt. Und ich danke meiner langjährigen Freundin und Kollegin Selene Vega, die mir den inspirierenden Anstoß gab, ein Buch über die Chakren zu schreiben. Sie hat mit mir zusammen den Stoff erarbeitet, den wir in unseren Seminaren lehren, und mein zweites Buch, *The Sevenfold Journey,* gemeinsam mit mir verfasst.

Ich möchte Carl Weschcke danken, dass er die erste Auflage dieses Buches veröffentlichte, bevor die Chakren populär wurden, und ich danke den vielen wunderbaren Mitarbeitern bei Llewellyn, die an dieser überarbeiteten Auflage mitwirkten: Jim Garrison, Christine Snow, Kimberly Nightingale und Lynne Menturweck. Darüber hinaus danke ich Mary Ann Zapalac für die Illustrationen. Carlisle Holland (Osteopath), Robert Lamb (Chiropraktiker) und Michael Gandy (Akupunkteur) danke ich dafür, dass sie mich an ihrem professionellen Sachverstand teilhaben ließen.

Am dankbarsten aber bin ich dem ewigen Geist, der uns am Leben hält, und dem Chakrasystem selbst, das eine so wichtige Pforte zu den tiefen Mysterien des Lebens darstellt.

Es ist mir eine große Ehre, euch allen zu dienen.

Vorwort zur zweiten Auflage

25 Jahre sind vergangen, seit mir der Begriff *Chakra* zum ersten Mal begegnet ist. Damals tauchte das Wort nur selten in einem Register oder einem Zettelkatalog auf, doch inzwischen gibt es zahllose Verweise auf dieses Thema und unzählige New-Age-Bücher dazu, ganz zu schweigen von Stimmgabeln, bunten Kerzen, Räuchermitteln, T-Shirts und dem üblichen Brimborium, das mit dem Erwachen jeder archetypischen Thematik im kollektiven Bewusstsein einhergeht. Natürlich fühle ich mich geschmeichelt, wenn die erste Auflage dieses Buches als Auslöser dieses Trends bezeichnet wird. Gleichwohl glaube ich, dass es Teil eines größeren kulturellen Verlangens nach ganzheitlichen, integrativen Modellen ist. Kurz gesagt, die Zeit des Chakrasystems ist gekommen.

Zu Beginn des dritten Jahrtausends unserer Zeitrechnung stehen wir vor einer nie da gewesenen menschlichen Entwicklung. Die Geschichtsbücher zeigen, dass die Systeme, mit deren Hilfe wir unser Leben organisieren, erhebliche Auswirkungen auf die kollektive Wirklichkeit haben. Das Wissen darum zwingt uns dazu, die zu unserem Nutzen erschaffenen Systeme auf intelligente Art und Weise zu reformieren. Beim Überschreiten dieser besonderen Schwelle in der Geschichte müssen wir Brücken zwischen Vergangenheit und Zukunft schlagen, und das nicht nur, indem wir Modelle entwickeln, die den neuen Realitäten entsprechen, sondern indem wir die alten Modelle fortwährend aktualisieren, damit sie in einer Kultur, die schnellen Veränderungen unterworfen ist, funktionsfähig bleiben. Wenn das Chakrasystem auch im 21. Jahrhundert Bedeutung haben soll, muss die ewige,

zu Grunde liegende Struktur durchscheinen und es gleichzeitig flexibel genug sein, die Anforderungen des modernen Lebens zu erfüllen. Unsere Vorfahren schufen ein umfassendes System, dessen Weisheit wir nun mit den modernen Erkenntnissen über die Natur, den Körper und die Seele vereinen und das wir so noch wirkungsvoller machen können.

So mancher war skeptisch, als ich Begriffe wie das *Erden* in die Chakratheorie einführte oder die Vorstellung von einem abwärts verlaufenden Bewusstseinsstrom anregte. Die meisten Erläuterungen zu den Chakren zielen in erster Linie darauf ab, dass man die materielle Welt überwinden müsse, die als minderwertig oder degeneriert dargestellt wird. Alles Leben ist Leiden, so sagt man uns, und nur auf den transzendenten Ebenen finde man Erlösung. Wenn alles Leben Leiden ist und der Weg zur Erlösung darin besteht, das Leben zu überwinden, folgt daraus, dass Transzendenz das Gegenteil von Leben ist - eine Ansicht, die ich in diesem Buch ernsthaft in Frage stelle.

Ich glaube nicht, dass wir unsere Lebenslust und unsere Lebensfreude opfern müssen, um spirituelle Fortschritte zu machen. Für mich ist Spiritualität weder das Gegenteil unseres weltlichen Daseins, noch glaube ich, dass wir nur dann spirituell wachsen können, wenn wir unsere angeborene biologische Natur unterdrücken und kontrollieren. Meiner Meinung nach gehören diese Vorstellungen dem Kontrollparadigma einer früheren Zeit an, das den aktuellen Herausforderungen unserer Zeit nicht mehr angemessen ist. Diese verlangen nach Integrationsmodellen, nicht nach Kontrolle.

Seit ich Anfang der Achtzigerjahre mit der Arbeit an diesem Buch begann, hat sich das kollektive Paradigma erheblich gewandelt. Inzwischen ist das Bewusstsein dafür, dass wir uns die Macht über unseren Körper zurückholen und anerkennen müssen, dass die Erde heilig ist, erheblich gewachsen - genau wie die Erkenntnis, dass auch die Materie spirituellen Wert besitzt. Wir wissen, dass es unerwünschte Nebenwirkungen hat und Schatten-

energien erzeugt, wenn wir natürliche Kräfte unterdrücken. Die Nichtbeachtung des Körpers führt zu Krankheit. Die Abwertung der Erde führt in die Umweltkrise. Unterdrückte Sexualität kann sich in Vergewaltigung und Inzest entladen.

Es ist an der Zeit, dass wir das Verlorene zurückerobern, es integrieren und neue Grenzen setzen. Es wird sowohl für den Einzelnen als auch für die Kultur zwingend sein, die unvereinbaren Vorstellungen von Ost und West, Geist und Körper wieder zusammenzufügen. Marion Woodman formulierte es so: »Ein Körper ohne Geist ist ein Leichnam. Ein Geist ohne Körper ist ein Gespenst.«* *Beide Begriffe bezeichnen etwas Totes.*

Die tantrische Philosophie, der Ursprung der Chakralehre, ist eine Philosophie des Webens. Aus den vielen einzelnen Strängen entsteht ein komplexes und zugleich elegantes Bild von der Wirklichkeit. Tantra ist eine Philosophie, in der sowohl das Leben als auch die Spiritualität ihren Platz haben. Sie verwebt Geist und Körper wieder zu dem Ganzen, das sie einmal waren, und führt diese Einheit gleichzeitig weiter die Evolutionsspirale hinauf.

In unserer Zeit wird uns endlich das Privileg zuteil, das Wissen der alten und der neuen Zivilisationen zu einer eleganten Landkarte für die evolutionäre Reise des Bewusstseins zu verweben. Dieses Buch ist eine Karte für diese Reise. Betrachten Sie es als Gebrauchsanweisung für die Chakren. Ich vermute, es werden noch viele Versionen von weiteren Autoren folgen, doch dies ist der aus meiner Sicht neueste Stand.

Was ist also neu an dieser Ausgabe? Sie enthält mehr Hinweise auf die tantrischen Lehren, da ich inzwischen mehr Zeit hatte, mich damit auseinander zu setzen. Gleichzeitig bemühe ich mich wie immer darum, mich so westlich und unesoterisch wie möglich auszudrücken. Darüber hinaus habe ich das Buch überarbeitet und ein wenig gekürzt, da mir viele Leute sagten, der Um-

* Vortrag im Rahmen der »Fabric-of-the-Future«-Konferenz am 7. November 1998 in Palo Alto, Kalifornien.

fang der Ursprungsversion habe sie abgeschreckt. Ich habe die ständige Überzeugungsarbeit gestrichen, die mir mit Mitte zwanzig so viel bedeutete. Inzwischen bin ich Mitte vierzig, und obwohl meine spirituellen Überzeugungen noch immer Gültigkeit haben, ziehe ich es vor, ein System für sich sprechen zu lassen. Ein paar wissenschaftliche Fakten wurden ebenfalls aktualisiert, da sich die Modelle für die materielle Welt schnell verändern.

Das ursprüngliche metaphysische Flair dieses Buches sowie die Unterschiede zu meinen nachfolgenden Büchern wollte ich erhalten. *The Sevenfold Journey: Reclaiming Mind, Body, and Spirit through the Chakras* (mit Selene Vega, 1993) ist das Arbeitsbuch, die »Praxis«, zu der hier dargelegten »Theorie«. Dort finden Sie die Übungen für Körper und Geist, die bei täglichem Training das persönliche Weiterkommen durch das Chakrasystem fördern. Mein drittes Buch *Eastern Body, Western Mind: Psychology and the Chakra System as a Path to the Seif* wirft einen Blick auf die Psychologie der Chakren, ihren Entwicklungsprozess, die Traumata und den Missbrauch, die wir auf den Ebenen der einzelnen Chakren erleben, sowie deren Heilung. Es verwebt westliche Psychologie und Körpertherapien mit dem östlichen Chakrasystem.

Das Buch, das Sie nun in Händen halten, erläutert die dem Chakrasystem zu Grunde liegende metaphysische Theorie. Die Chakren sind mehr als eine bloße Ansammlung von Energiezentren im Körper. Sie offenbaren ein umfassendes Abbild universeller Prinzipien, die auf komplexe Art ineinander verschachtelt sind, während sie Stufe um Stufe die Realitätsebenen transzendieren. Die Chakren verkörpern die einzelnen Bewusstseinsstufen und stellen die Pforten zu den jeweiligen Ebenen dar. Da die einzelnen Ebenen ineinander gebettet sind, kann man keine aus dem System entfernen, ohne dass es sowohl theoretisch als auch erfahrungsgemäß den Zusammenhalt verliert. Ich glaube nicht, dass man uns ein aus sieben Chakren bestehendes System anvertraut, nur damit wir die unteren drei verwerfen.

Dieses Buch beschäftigt sich sowohl mit der äußeren als auch mit der inneren Wirklichkeit. Es untersucht das Chakrasystem in seiner Eigenschaft als umfassendes System für spirituelles Wachstum, aber auch als Abbild der heiligen Schöpfung, in die wir alle eingebettet sind - jener größeren Struktur, von der wir ein Teil sind.

Ich glaube, wenn wir tatsächlich »zum Bilde Gottes« geschaffen sind, folgt auch die innere Struktur unseres Körpers und unserer Seele dem Bauplan der in der Natur sichtbaren göttlichen Schöpfung. Wenn die Brücke zwischen inneren und äußeren Welten geschlagen ist, fügen sie sich nahtlos ineinander, und inneres Wachstum ist kein Gegensatz mehr zur Arbeit in der äußeren Welt. Deshalb bedient sich dieses Buch vieler wissenschaftlicher Modelle, um uraltes Wissen mit Hilfe moderner Metaphern anschaulich zu machen.

Tantra-Gelehrte und Kundalini-Gurus machen häufig einen Unterschied zwischen den Chakren, wie man sie bei Kundalini-Erfahrungen erlebt, und dem an das westliche Denken angepassten Modell der Chakren als »System für persönliches Wachstum«. Einige behaupten sogar, dieser Unterschied sei so groß, dass man im Grunde keine sinnvolle Beziehung zwischen den beiden Modellen herstellen könne, und benutzen das eine Modell, um dem anderen seine Gültigkeit abzusprechen. Zweifellos gibt es deutliche Unterschiede etwa zwischen einer Erkenntnis oder einer Vision (sechstes Chakra) und der Erfahrung jenes überwältigenden inneren Leuchtens, das man mit dem Erwachen der Kundalini verbindet. Dennoch besteht meinem Verständnis nach ein Zusammenhang zwischen diesen Erlebnissen, existieren sie in einem Kontinuum.

Ich bin fest davon überzeugt, dass es für uns ein weniger aufwühlender Weg hin zu einer spirituellen Öffnung ist, die Chakren zu reinigen, indem wir ihr Wesen verstehen, die entsprechenden Übungen machen und mit Visualisieren und Meditation arbeiten, als es häufig das Erwecken der Kundalini ist. Ich halte

diese Angleichung an das westliche Denken für einen wichtigen Schritt, um in einer Weise Zugang zum westlichen Geist zu bekommen, die sich harmonisch in unsere Lebensumstände einfügt, statt ihnen zu widersprechen. Sie schafft ein Umfeld, in dem wir diese Erfahrungen machen können.

Ebenso sagen viele, die Chakren seien Wirbel im feinstofflichen Körper und hätten als solche nicht das Geringste mit dem physischen Körper oder den von der Wirbelsäule ausgehenden Nervenganglien zu tun, und ein spirituelles Erwachen sei keine körperliche Erfahrung. Wenn eine Erfahrung nicht durchweg körperlich ist, heißt das noch lange nicht, dass man ihr diesen körperlichen Aspekt absprechen kann. Wer die körperlichen Empfindungen und die spontanen Bewegungen (*Kriyas*) schon einmal gespürt oder beobachtet hat, die für das Erwachen der Kundalini typisch sind, kann den körperlichen Aspekt nicht leugnen. Für mich ist dies ein weiterer Beweis dafür, dass die Trennung von Körper und Geist eine Illusion ist - die meiner Meinung nach wichtigste, aus der wir erwachen müssen.

An einem meiner Seminare nahm ein Mann aus Indien teil. Er erzählte mir, er habe den weiten Weg nach Amerika gemacht, um etwas über die Chakren zu lernen, da dieses Wissen in Indien so esoterisch sei, dass es »geheim« und allen Menschen verschlossen sei, die eine Familie und einen Beruf hätten. Für mich ist das »Erden« der Chakren eine Möglichkeit, das Material einer größeren Gruppe von Menschen leichter zugänglich zu machen. Im Osten mag es durchaus Gurus geben, die das für gefährlich erachten und davor warnen. Ich selbst arbeite inzwischen seit 25 Jahren mit diesem System und habe festgestellt, dass dieser praktische Ansatz es vielen Menschen ermöglicht, ihr Leben zu verändern - und das ohne die gefährlichen und ungeerdeten Symptome, die so häufig mit Kundalini verbunden sind. Es ist keineswegs so, dass dieser Ansatz die spirituelle Grundlage schwächt, in der die Chakren wurzeln, sondern sie vielmehr erweitert.

Lassen Sie sich Zeit mit der Lektüre dieses Buches. Es gibt viel

nachzudenken. Lassen Sie die Chakren zu einer Brille werden, durch die Sie Ihr Leben und die Welt betrachten. Die Reise ist bunt und erlebnisreich. Gestatten Sie der Regenbogenbrücke der Seele, sich vor Ihnen aufzuspannen, während Sie Ihren Weg gehen.

Dezember 1998

Vorwort zur ersten Auflage

Es war einmal vor langer Zeit, ich saß auf meinem Schaffell und war tief in die Meditation versunken, als etwas Seltsames geschah. Ich zählte ruhig und bewusst meine Atemzüge, als ich mich plötzlich außerhalb meines Körpers wiederfand und ein anderes Ich erblickte, das dort im Lotossitz vor mir saß. Kaum hatte ich erkannt, wer diese Gestalt war (obwohl sie etwas älter aussah), fiel ein Buch in ihren Schoß. Der Aufprall zerrte mich in meinen Körper zurück. Ich sah nach unten und las den Titel: *Das Chakrasystem* von A. Judith Mull (so hieß ich damals).

Das war 1975. Ich hatte das Wort »Chakra« vor kurzem zum ersten Mal gelesen, es aber offenbar für ziemlich wichtig befunden. Ich krabbelte aus meiner Meditationshaltung und machte mich auf die Suche nach der Textstelle - einem kurzen Absatz in einem Buch von Ram Dass*. Ich schlug das Buch fast genau an der richtigen Stelle auf, las den Absatz mehrmals durch und spürte sofort, wie die Energie in meinem Körper in Bewegung geriet. Eine starke innere Unruhe erfasste mich. So dürfte sich ein Detektiv fühlen, wenn er einen wichtigen Hinweis findet. Es war ein Gefühl des Empfangens, dass etwas Neues zu wachsen begonnen hatte. Da wusste ich, dass ich dieses Buch irgendwann schreiben würde.

Viele Jahre vergingen, ehe das Wort Chakra allmählich in den Registern von Büchern und in den Zettelkatalogen auftauchte.

* Ram Dass, *Alles Leben ist Tanz*.

Die Informationen flossen spärlich, was mich (zum Glück) dazu zwang, die Menschen zu beobachten, die ich Yoga lehrte und mit denen ich Körperarbeit machte, Selbstversuche anzustellen und daraus meine eigenen Theorien zu entwickeln. Bald schien alles, was ich sah, in diese ordentliche kleine »Siebenteilung« zu fallen: Farben, Ereignisse, Verhaltensweisen, Tage - und doch fand ich kaum konkrete Informationen, die ich mit meinen Theorien hätte vergleichen können.

Ich wandte mich anderen Dingen zu, zog aufs Land und begann, mich ernsthaft mit Ritualmagie zu beschäftigen. Dabei arbeitete ich vor allem mit den Elementen: Erde, Wasser, Feuer und Luft. Ich meditierte weiter, meine Theorien wuchsen, ebenso wie ich selbst. Noch immer konnte ich mich nicht so ausdrücken, wie ich es mir wünschte, und plötzlich malte ich die Chakren, statt über sie zu schreiben. Das Visualisieren half mir, mein Denken in nicht linearer Weise zu entwickeln.

Zwei Jahre später war ich gezwungen, in die Zivilisation zurückzukehren, und ich stellte fest, dass das Wort Chakra bekannter geworden war. Ich schloss mich einer Gruppe zur Erforschung des Bewusstseins an und nahm das Studium wieder auf, kehrte zur Körperarbeit zurück, unterzog mich einer Ausbildung zur Hellseherin und entdeckte, dass andere unabhängig von mir auf ein paar der gleichen Muster gestoßen waren. Nun fühlte ich mich bestätigt und machte mich mit meinen neu erworbenen hellseherischen Fähigkeiten wieder an das Chakraprojekt.

In den vergangenen zehn Jahren entwickelte ich meine Theorien aus der Arbeit mit vielen hundert Klienten, die zur Körperarbeit zu mir kamen oder mich als Medium, zur Beratung und als Schüler aufsuchten. Ich habe mich in Sanskritliteratur, Quantenphysik, Theosophie, Magie, Physiologie, Psychologie und in persönliche Erfahrungen versenkt, um daraus ein schlüssiges System zu entwerfen, das eine Brücke vom Alten zum Neuen schlägt. Meine Arbeit und ich haben viele Veränderungen durchlaufen.

Heute, elf Jahre später, bin ich nicht mehr schwanger. Dieses Baby hat beschlossen, dass es geboren werden möchte, ohne Rücksicht darauf, ob es bereits voll ausgereift ist. Ich habe das Gefühl, Siebenlinge zur Welt zu bringen - das bedeutet viel Pressen und lange Wehen, aber wenn die Geburt erst einmal begonnen hat, kann nichts sie mehr aufhalten.

Jedes dieser sieben Chakra-Babys verdient ein eigenes Buch. Ich habe ihnen westliche Namen gegeben - Überleben, Sexualität, Stärke/Macht, Liebe, Kommunikation, Hellsichtigkeit und Weisheit -, doch man kennt sie unter vielen Bezeichnungen und am häufigsten als Zahlen. Gleichwohl werden sie in diesem Werk als Familie dargestellt, als geschlossene Einheit, die zusammen arbeitet und wächst. Die einzelnen Kapitel können unmöglich all das beinhalten, was es über Sexualität, Macht oder die anderen Themen zu sagen gibt. Sie enthalten nur das, was nötig ist, damit wir den Ästen dieses besonderen Stammbaums folgen können, dessen Wurzeln in der Erde stecken und dessen Blätter in den Himmel ragen.

Dieses Buch möchte praktisch an ein Thema heranführen, das normalerweise als sehr spirituell gilt. »Spirituelle Themen« gelten oft als theoretisch oder unzugänglich, weshalb in diesem Buch versucht werden soll, das Spirituelle einer neuerlichen Prüfung zu unterziehen und zu zeigen, wie tief es in alle Aspekte unseres Alltags eingebettet ist. Ich glaube, die Menschen werden ihre spirituelle Natur erst dann verstehen und schätzen, wenn es sich als nützlich erweist. Wenn wir etwas gerne tun, erreichen wir sehr viel mehr, als wenn wir glauben, etwas tun zu müssen.

In Zeiten, in denen Milliarden von Menschen mit der Möglichkeit einer atomaren Katastrophe leben müssen, in denen sich Männer und Frauen nachts nicht auf die Straßen wagen, in denen Entfremdung und Orientierungslosigkeit um sich greifen wie nie, ist Spiritualität von großem Nutzen. Die Suche nach Gemeinsamkeiten in unserem Alltag, der Wunsch zu verstehen, eine

Richtung im Leben zu finden, und der unausweichliche Drang zu mehr Bewusstsein führen dazu, dass wir unsere spirituelle Natur kritisch beurteilen. Die westlichen Völker sind zu pragmatisch und zu wissenschaftlich, um Dinge einfach zu glauben. Sie haben den Kontakt zur geistigen Welt und das damit einhergehende Gefühl verloren, mit allem eins zu sein. Die Sprache, in der die alten Systeme dargelegt werden, und die Kultur, der sie angehören, unterscheiden sich erheblich von dem, was wir kennen, und sind für das westliche Denken oft zu befremdlich.

Dieses Buch möchte den körperlichen, geistigen und spirituellen Bedürfnissen des modernen Menschen gerecht werden. Es enthält Theorien für Intellektuelle, Kunst für Visionäre, Meditationen für Spirituelle und Körperübungen. Ich hoffe, dass für jeden etwas dabei ist und dass das Buch praktisch ist, ohne dabei die wichtigere, zugrunde liegende Essenz zu ersticken.

Um den westlichen (und auch meinen eigenen) Verstand zufrieden zu stellen, habe ich ein paar wissenschaftliche Theorien einbezogen. Ich selbst besitze keinen wissenschaftlichen Hintergrund und glaube, dass letzten Endes nur wenige Menschen ihr Privatleben auf diese Weise angehen. Die Chakren entdeckte ich zuerst mit Hilfe der Intuition, die später wuchs und eins wurde mit dem Verstand. Diese Reihenfolge möchte ich auch meinen Lesern nahe legen.

Die Literatur ist oft linear und rational, während die von den Chakren ausgelösten Zustände eines veränderten Bewusstseins bedürfen. Deshalb werden die Informationen auf unterschiedliche Art und Weise dargeboten. Um dem rationalen Denken zu entsprechen, stelle ich diese Theorien anhand konkreter wissenschaftlicher Metaphern, populärer Beispiele aus den Bereichen der Bewusstseinsforschung und moderner Therapiemethoden vor. Das ist der intellektuelle Teil. Er soll Informationen übermitteln und den Denkprozess anregen.

Die andere Gehirnhälfte soll mit geführten Meditationen, Übungen, Bildern und persönlichen Anekdoten angesprochen

werden, in der Hoffnung, die Chakren stärker zum Leben zu erwecken. Das ist der angenehme Teil. Er soll die Erfahrung eines intuitiven Zugangs zur vorliegenden Information vermitteln.

Die Meditationen sollen langsam und ausdrucksvoll gelesen werden. Die Tiefentspannung vor jeder Meditation habe ich aus dem einfachen Grund weggelassen, dass sie langweilig zu lesen ist und dies die literarische Wirkung schmälern würde. Wenn Sie die Meditationen allein oder in der Gruppe machen möchten, rate ich Ihnen dringend, sich Zeit zu nehmen, den Körper zu entspannen, und sich darauf einzustellen, langsam in einen meditativen Zustand zu kommen. Zur Vorbereitung können Sie die in Kapitel 2 beschriebene Tiefentspannung oder die Erdungsmeditation verwenden. Sie können aber auch Ihre eigene Technik wählen. Die Meditationen sind als Aufnahme mit auf die Chakren abgestimmter Hintergrundmusik über Llewellyn Publications erhältlich (www.llewellyn.com).

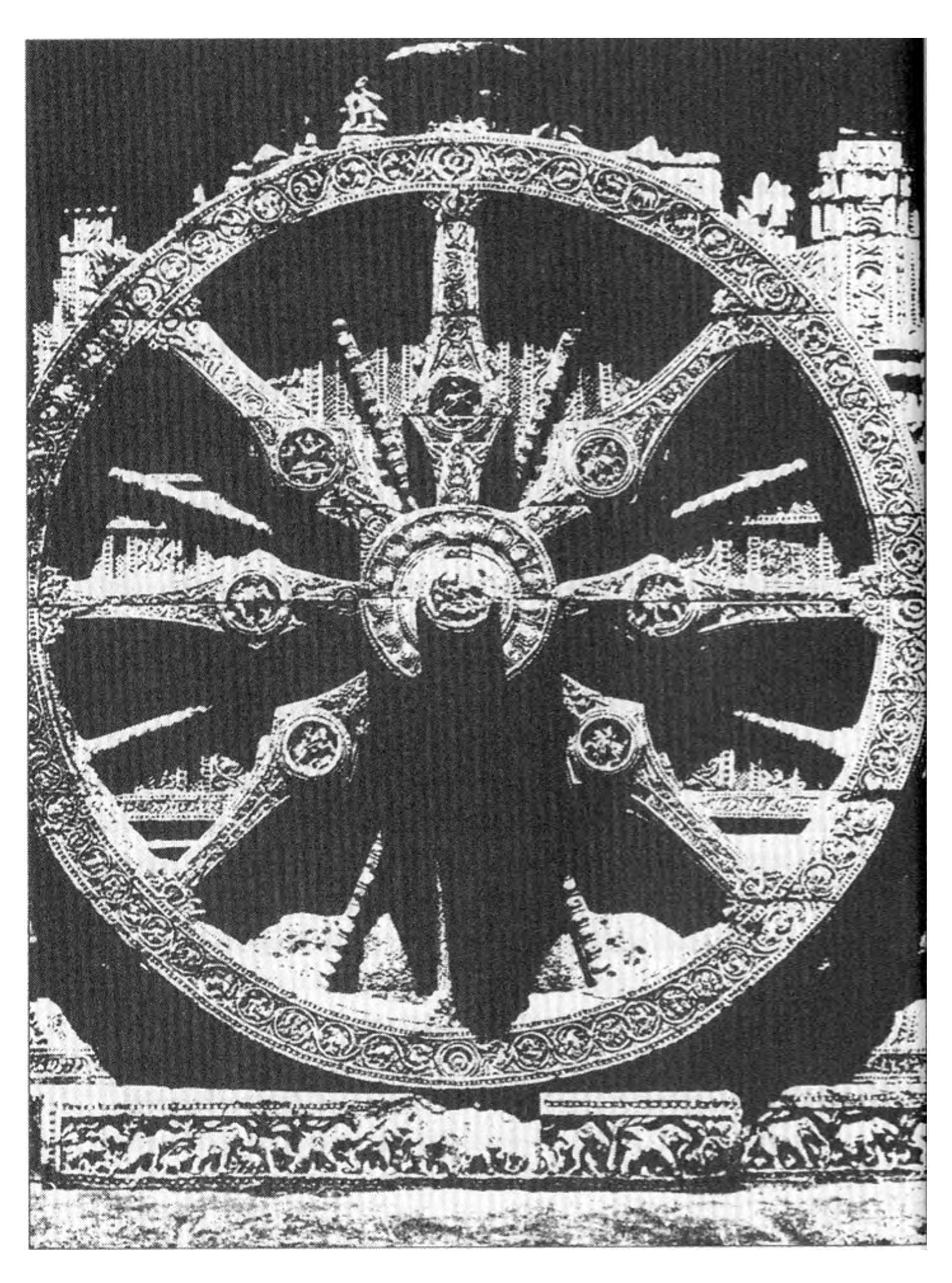
Der Schwierigkeitsgrad der Körperübungen variiert. Ein durchschnittlich (sportlicher) Mensch sollte mit den meisten Übungen zurechtkommen. Ein paar Übungen, zum Beispiel der Kopfstand oder die Chakrasana (Brücke)*, sind etwas für beweglichere oder sportlich trainierte Menschen. Es soll deutlich betont werden, dass alle in diesem Buch beschriebenen Körperübungen langsam und vorsichtig gemacht werden müssen. Darüber hinaus sollten Sie darauf achten, dass Sie Ihre Muskeln nicht überbeanspruchen oder den Körper in Stellungen zwingen, die schmerzvoll oder in irgendeiner Weise unangenehm sind. *Hören Sie auf* sobald es unangenehm wird.

Wenn Sie noch keine Erfahrung mit den Chakren oder metaphysischen Themen im Allgemeinen haben, lassen Sie sich Zeit, bis Sie mit den einzelnen Ebenen vertraut sind. Es gibt so-

* Anmerkung der Autorin: Diese Übungen sind in der zweiten Auflage nicht enthalten.

wohl grob- als auch feinstoffliche Zuordnungen. Man kann dieses Thema nicht offensiv angehen wie Informationen in anderen Disziplinen. Das Wichtigste ist, dass Sie die Entdeckungsreise genießen. Ich jedenfalls habe das Schreiben dieses Buches genossen.

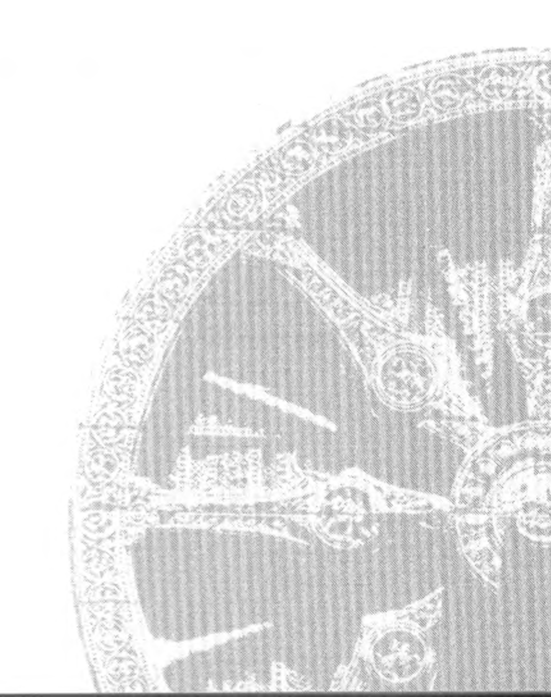
1987



Das Rad der Erlösung im Tempel von Konorak, Indien.

Teil 1

Wir erkunden das System



Das Rad des Lebens

Zeit ist -
Liebe ist -
Tod ist -
Und das Rad dreht sich weiter,
Und das Rad dreht sich weiter,
Und wir sind daran gebunden.

Und der Weise sprach:
Siehe, was dich ans Rad bindet,
Hast du selbst erschaffen,
Und auch das Rad,
Hast du erschaffen.
Und das Rad dreht sich weiter,
Und das Rad dreht sich weiter,
Und wir sind daran gebunden.

Und der Weise sprach:
Wisse, wir alle sind der Eine.
Wisse, du selbst hast das Rad erschaffen
Wisse, du selbst hast das Rad erschaffen
Und wir sind daran gebunden.

Und der Weise sprach:
Befreie dich vom Rad.
Wisse, du bist der Eine,
Nimm an, was du erschaffen hast,
Befreie dich vom Rad.
Wisse, du hast das Rad erschaffen,
Und wir sind daran gebunden.

Und der Weise befreite sich vom Rad,
Und er wurde der Eine,
Der unsterbliche Gott,
Befreit vom Rad,
Befreit von der Illusion,
Und er wusste, warum der Eine das Rad erschaffen hatte.
Und aus dem Einen wurden viele,
Und aus dem Einen wurden wir,
Und wir sind ans Rad gebunden.

Zeit ist -
Liebe ist -
Tod ist -
Und das Rad dreht sich weiter,
Und das Rad dreht sich weiter,
Und wir sind daran gebunden.

Paul Edwin Zimmer, 1981
Abdruck genehmigt

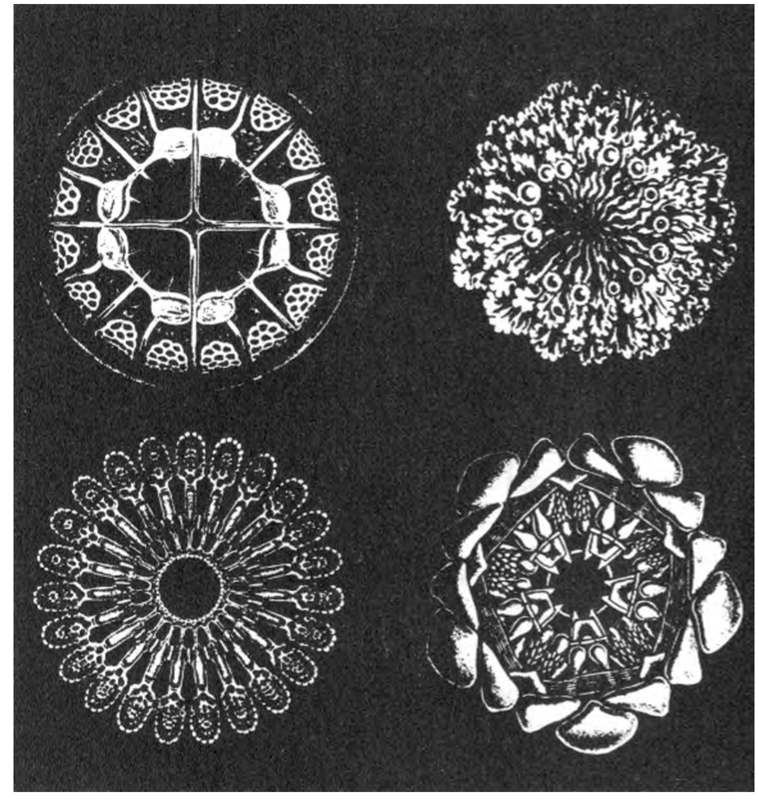
1

Und das Rad dreht sich weiter

Wir sind ein Kreis in einem Kreis...
Ohne Anfang und unendlich.'

Von den großen Spiralgalaxien, Tausende von Lichtjahren entfernt, bis zu den unzähligen Atomen, die in einem Sandkorn umherwirbeln, besteht das Universum aus rotierenden Energierädern. Blumen, Baumstämme, Planeten und Menschen haben in ihrem Inneren winzige, rotierende Räder und reiten auf dem großen Rad der Erde, die auf ihrer Umlaufbahn durch den Weltraum kreist. Das Rad ist ein Grundbaustein der Natur. Es ist der Kreislauf des Lebens, der alle Aspekte unseres Daseins durchzieht. (Siehe Abb. 1.1. und Abb. 1.2.)

Im Inneren eines jeden Menschen drehen sich sieben radähnliche Energiezentren, die Chakren. Sie sind die wirbelnden Schnittpunkte der essenziellen Lebenskräfte, und jedes Chakra spiegelt einen wesentlichen Bewusstseins-



Oben links: Exemplar aus der Ordnung der Rhizostomeae (Wurzelmundquallen)
Oben rechts: Flechten
Unten links: Medusenhaupt (Seestern)
Unten rechts: Seeigel

Abb. 1.1: Chakraformen kommen in der Natur häufig vor.

aspekt unseres Lebens wider. Zusammen liefern die sieben Chakren eine umfassende Ganzheitsformel, die Körper, Geist und Seele integriert. Das Chakrasystem ist ein mächtiges Werkzeug sowohl für das Wachstum des Einzelnen als auch für dasjenige des Planeten.

Die Chakren sind die Schaltzentralen für die Aufnahme, die Assimilation und die Weitergabe von Lebensenergien. Sie bilden unseren innersten Kern und koordinieren das komplizierte System,

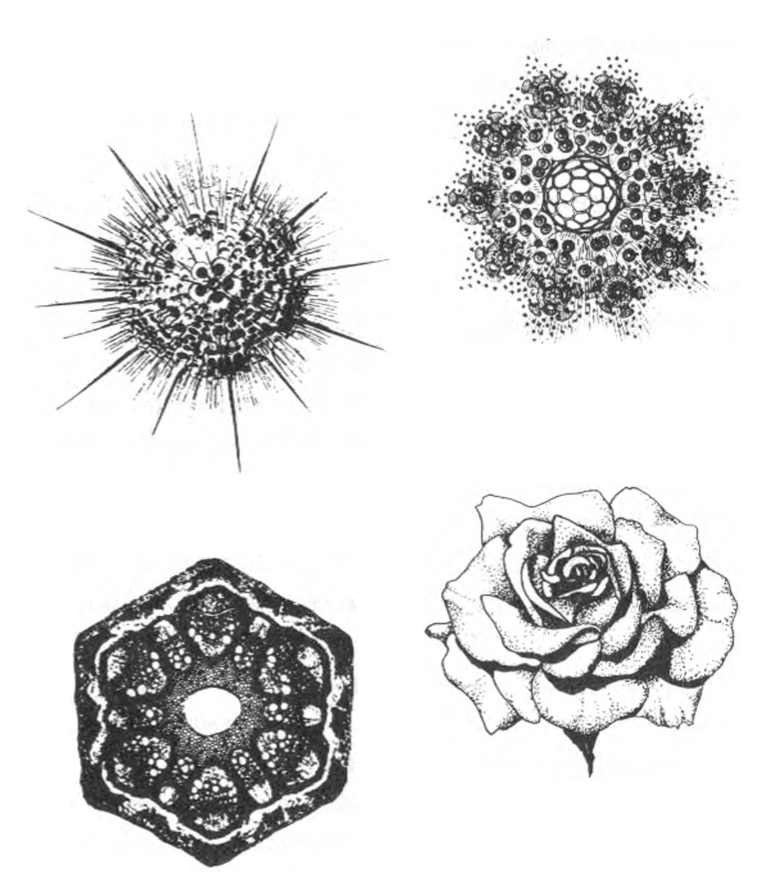


Abb. 1.2: Weitere Beispiele für die in der Natur anzutreffenden Chakraformen

das aus Geist und Körper besteht. Die Chakren sind die Hauptprogramme, die unser Leben, die Liebe, das Lernen und die Erleuchtung steuern - von instinktiven Verhaltensweisen bis hin zu bewusst geplanten Strategien, von Gefühlen bis hin zu Kunstwerken. Diese sieben Schwingungsarten bilden die mythische *Regenbogenbrücke,* den Verbindungskanal zwischen Himmel und Erde, Geist und Körper, Spirituellem und Materiellem, Vergangenheit und Zukunft. Während wir durch unsere turbulenten modernen Zeiten wirbeln, fungieren die Chakren als Zahnräder und treiben die Spirale der Evolution weiter voran. Sie bringen

uns den noch unerreichten Grenzen des Bewusstseins und seinen unendlichen Möglichkeiten immer näher.

Der Körper ist das Vehikel unseres Bewusstseins. Die Chakren sind die Räder der Lebens, die es durch Prüfungen, Schwierigkeiten und Veränderungen tragen. Damit unser Vehikel reibungslos funktioniert, brauchen wir eine Bedienungsanleitung und eine Karte, die uns sagt, wie wir unseren Weg durch das Gelände finden, das es erkunden kann.

Dieses Buch ist eine Karte für die Reise zum Bewusstsein. Sie können es auch als »Gebrauchsanweisung« für das Chakrasystem betrachten. Diese Karte wird Ihnen ebenso wenig wie alle anderen Karten sagen, wohin Sie gehen sollen. Aber sie wird Ihnen helfen, den Weg zu finden, den Sie auf Ihrer Reise beschreiten möchten. Der Schwerpunkt dieses Buches liegt auf der Integration der sieben archetypischen Stufen, die unser Leben beeinflussen.

Wenn wir im Besitz der Karte sind, können wir zu einer aufregenden Reise aufbrechen. Wie bei jeder Reise sind gewisse Vorbereitungen in Form von Hintergrundinformationen vonnöten: über die psychologischen Systeme, den geschichtlichen Hintergrund des Chakrasystems, dazu eine intensivere Beschäftigung mit dem, was die Chakren eigentlich sind, sowie mit ihren entsprechenden Energieströmen. So lernen wir eine Sprache, in der wir uns auf unserer Reise unterhalten können. Dann sind wir bereit, die Reise selbst anzutreten und Chakra für Chakra die Wirbelsäule hinaufzusteigen.

Jedes von uns erklommene Chakra ist ein Teil des Kontinuums zwischen Materie und Bewusstsein. Deshalb werden wir auf dieser Reise Lebensbereiche von der somatischen Ebene körperlichen und instinktiven Bewusstseins über die zwischenmenschliche Ebene sozialer Interaktion bis hin zu den abstrakteren Bereichen transpersonalen Bewusstseins kennen lernen. Wenn wir alle Chakren verstanden, geöffnet und miteinander verbunden haben, ist die Kluft zwischen Materiellem und Spirituellem überbrückt und

wir erkennen, dass wir selbst die Regenbogenbrücke sind, die Erde und Himmel nun wieder verbindet.

In einer zersplitterten Welt, in der Geist und Körper, Kultur und Planet, Materielles und Spirituelles voneinander getrennt sind, verspüren wir ein tiefes Bedürfnis nach einer Ordnung, die uns wieder ganz werden lässt. Eine solche Ordnung muss es uns ermöglichen, Geist und Körper wieder zu vereinen, und sie muss uns in neue und weitere Sphären führen, ohne die Realität unseres Alltags zu verleugnen, mit der wir tagtäglich konfrontiert werden. Ich glaube, die Chakren bieten uns eine solche Ordnung - eine Ordnung, ohne die es nicht geht und deren Zeit gekommen ist.

Annäherung an das System

System - 1) die vollständige Darstellung grundlegender Prinzipien oder Fakten, zusammengestellt zu einem logischen oder geordneten Ganzen; ein Ideen- oder Prinzipienkomplex, der ein geschlossenes Ganzes ergibt.

Webster's New Collegiate Dictionary

Stellen Sie sich vor, Sie gehen in eine Bibliothek und finden dort überall nur chaotische Bücherstapel auf dem Boden. Wenn Sie in diesem Durcheinander etwas finden wollten, müssten Sie sich auf eine lange und öde Suche begeben - mit geringer Aussicht auf Erfolg. Lächerlich ineffizient, sagen Sie.

Ebenso langwierig kann es werden, wenn man sich Zugang zum Bewusstsein verschaffen möchte und dabei nicht systematisch vorgeht. Die Schaltkreise im Gehirn bieten unendlich viele Möglichkeiten zu denken, und es gibt sehr viel mehr Manifestationen unseres Bewusstseins als Bücher in irgendeiner Bibliothek. Angesichts der Schnelllebigkeit unserer Zeit ist es wohl un-

möglich, Zugriff auf diese Informationen zu bekommen, sofern man nicht über effiziente Systeme verfügt, die eben jenen Zugriffsvorgang rationalisieren.

Wir besitzen bereits zahlreiche derartige Systeme, und doch genügen sie den Ansprüchen unserer sich wandelnden Kultur nicht. Sigmund Freuds Aufteilung der Psyche in Es, Ich und Über-Ich ist ein Paradebeispiel für ein einfaches System zum Studium menschlichen Verhaltens, das Anfang des 20. Jahrhunderts die Grundlage für die Psychotherapie bildete. Inzwischen ist dieses Modell freilich mehr als unzureichend, da es den Körper kaum und erweiterte Bewusstseinszustände noch weniger berücksichtigt.

Innerhalb des Human Potential Movement (»Bewegung für das menschliche Potenzial«) ist man sich der Notwendigkeit neuer Systeme recht deutlich bewusst. Es werden Kliniken eröffnet, die Hilfestellung bei übernatürlichen Erfahrungen geben, da in immer mehr Menschen spontan ungewöhnliche spirituelle Energien erwachen. Jeden Tag werden wir mit neuen Problemen konfrontiert. Jedes Jahr finden Biofeedback, Kirlian-Fotografie, Akupunktur, Homöopathie, Ayurveda-Medizin, Kräuterheilkunde sowie viele tausend andere spirituelle, körperliche oder kommunikative New-Age-Therapien mehr Zulauf. Heute haben wir so viele Möglichkeiten, wie wir geheilt werden oder unser Bewusstsein geweckt haben möchten, welcher Religion wir angehören wollen oder welchen Lebensstil wir wählen, dass uns die Informationen und die Auswahl überwältigen. Das Feld ist größer geworden, und das wird wohl so bleiben, wenn es uns gelingt, etwas Ordnung ins Chaos zu bringen. Das ist der Zweck eines Systems. Es zeigt uns einen systematischen Weg, wie wir an eine komplexe Aufgabe herangehen können.

Wenn man ein System aufbauen möchte, beginnt man am besten damit, dass man sich auf die Suche nach stets wiederkehrenden Mustern begibt. Unsere Vorfahren haben viele dieser Muster bereits beschrieben und über die Jahrhunderte hinweg weiterge-

geben - gehüllt in Mythen und Metaphern, wie ruhende Samenkörner, die auf die richtigen Keimbedingungen warten. Wir befinden uns in einer Zeit des Wandels, suchen nach einer neuen Richtung, und möglicherweise ist es nun an der Zeit, die uralten überlieferten Systeme zu archivieren, sie abzustauben und zu aktualisieren, damit sie uns auch in unserer modernen Welt von Nutzen sind. Doch zuvor müssen wir nach ihrem Ursprung suchen, ihre Entwicklung erforschen und ihren altehrwürdigen Wurzeln den gebührenden Respekt erweisen.

Die Geschichte des Chakrasystems

Es ist wunderbar, dass die Chakren, jene archetypischen Elemente des Bewusstseins, endlich Einzug in die kollektive Vorstellungswelt halten und dass es mehr Bücher und Hinweise gibt als je zuvor. Diese Popularität macht die Chakren zwar zu einem Begriff, streut aber auch verwirrende und widersprüchliche Informationen. Man muss sich klar machen, dass die Chakren ihren Ursprung in einer uralten Tradition haben, mit der sich viele New-Age-Lehrer so gut wie nicht beschäftigen. Für alle, die sich für den Ursprung des Chakrasystems interessieren, folgt eine kurze Zusammenfassung seiner geschichtlichen Entwicklung. (Wenn Sie nicht dazugehören, können Sie diesen Abschnitt gerne überspringen.)

Die Chakren sind untrennbar mit Theorie und Praxis des *Yoga* verbunden. Das Wort Yoga bedeutet »Joch«. Yoga ist ein aus Philosophie und praktischen Übungen bestehendes System, um das irdische Selbst an seine göttliche Natur reinen Bewusstseins zu binden. Die Anfänge des Yoga und die ersten Erwähnungen der Chakren[2] gehen auf die *Veden,* das bedeutet »Wissen«, zurück. Dabei handelt es sich um eine Reihe von Hymnen, die ältesten schriftlichen Überlieferungen Indiens. Diese Schriften entwickelten sich aus einer noch älteren, mündlich überlieferten Tradition der ari-

schen Kultur. Es heißt, die Arier seien ein Stamm indogermanischer Eroberer gewesen und im 2. Jahrtausend v. Chr. in Indien eingefallen.[3]

Die Arier sollen auf Streitwagen in Indien eingefahren sein, und die ursprüngliche Bedeutung des Wortes Chakra (»Rad«) verweist auf die Räder dieser Streitwagen. (Die korrekte Schreibung des aus dem Sanskrit stammenden Wortes ist eigentlich *cakra*. Allerdings wird das »c« als »tsch« ausgesprochen, wie im deutschen Wort »Tschüs«, daher auch die andere Schreibweise.) Darüber hinaus war das Wort eine Metapher für die Sonne, das große Rad, das wie der lodernde Streitwagen eines *Cakravartin,* eines arischen Herrschers, über den Himmel rollt. Das Rad steht auch für *Kalachakra,* den ewigen Kreislauf der Zeit. In diesem Zusammenhang repräsentiert es die himmlische Ordnung und Harmonie. Als Chakra wird zudem ein Kreis von Tantrapraktizierenden bezeichnet.

Es heißt, den Cakravartin sei eine golden leuchtende Lichtscheibe vorangegangen, ganz wie der Heiligenschein Jesu, nur dass sich diese rotierende Scheibe vor ihnen befand. (Vielleicht waren das ihre mächtigen dritten Chakren?) Man glaubte, dass mit der Geburt eines *Cakravartin* eine neue Ära begann, und es wäre durchaus möglich, dass die Menschheit damals in das dritte Chakra übergetreten ist (siehe Kapitel 12, »Die evolutionäre Perspektive«). Zudem glaubte man, der Gott Vishnu habe einen Diskus (Chakra), eine Lotosblüte, eine Keule und eine Muschel in seinen vier Händen gehalten, als er auf die Erde herabstieg.[4] Das könnte ein Hinweis darauf sein, dass das Chakra eine Waffe ähnlich einem Diskus war.

Auf die *Veden* folgten die *Upanishaden* oder Geheimlehren, die von einem Lehrer an seinen Schüler weitergegeben wurden. In den *Yoga-Upanishaden* (etwa 600 v. Chr.) und später den *Yoga-Sutras des Patanjali* (etwa 200 v. Chr.) werden die Chakren als psychische Bewusstseinszentren erwähnt. Der klassische achtgliedrige Yoga ist Patanjalis Sutras entnommen.[5] Diese größten-

teils dualistische Lehre verkündete, Natur und Geist seien voneinander getrennt, und empfahl Askese und den Verzicht auf die Instinktnatur als Weg zur Erleuchtung.

Es war in der nicht dualistischen Tradition des Tantra, in der den Chakren und Kundalini ein fester Platz in der Yoga-Philosophie zugewiesen wurden. Die tantrischen Lehren sind ein synkretistisches Geflecht aus vielen spirituellen Traditionen Indiens, die im 6. und 7. Jahrhundert n. Chr. als Reaktion auf die vorangegangene dualistische Philosophie an Popularität gewannen. Diese Tradition riet dazu, in der Welt zu leben, nicht getrennt von ihr. Im Westen wird Tantra gemeinhin in erster Linie als sexuelle Tradition betrachtet, da der Tantrismus die Sexualität in einen religiösen Zusammenhang stellt und im Körper den heiligen Tempel des darin wohnenden Bewusstseins sieht. In Wirklichkeit ist dies lediglich ein kleiner Teil einer umfangreichen Philosophie, die viele Praktiken wie Hatha- und Kundalini-Yoga sowie die Götterverehrung, besonders der hinduistischen Göttinnen, miteinander verknüpft und sich auf die Integration universeller Kräfte konzentriert.

Das Wort Tantra bedeutet wörtlich »Webstuhl« und bezeichnet das Verweben gegensätzlicher Fäden zu einem ganzheitlichen Stoff. Somit verwebt das Chakrasystem, das in der Tradition des Tantra seinen Ursprung hat, die Gegensätze von Spirituellem und Materiellem, Geist und Körper, männlich und weiblich, Himmel und Erde zu einer einzigen Philosophie mit vielen philosophischen Strängen, die sogar noch weiter zurückreichen als die mündlichen Überlieferungen, die den *Veden* vorangingen.

Die wichtigsten Texte über die Chakren, die den Weg zu uns in den Westen fanden, sind tantrische Schriften, die von dem Engländer Arthur Avalon übersetzt und 1919 unter dem Titel *Die Schlangenkraft* veröffentlicht wurden.[6] Darin - in dem 1577 von einem indischen Guru verfassten *Shatchakra Nirupana* und in dem im 10. Jahrhundert geschriebenen *Paduka-Panchaka* - werden die Chakren sowie entsprechende Übungen beschrieben. Ein

weiterer Text aus dem 10. Jahrhundert, das *Gorakshashatakam*, liefert uns Anweisungen für Chakrameditationen. Das moderne Verständnis der Chakratheorie basiert auf diesen Schriften.

Diesen Überlieferungen zufolge gibt es im feinstofflichen Körper, der den physischen Körper durchdringt, sieben Hauptchakren.[7] Der feinstoffliche Körper ist der nicht physische Körper, der unseren physischen Körper überlagert. Er lässt sich als elektromagnetisches Kraftfeld in und um alle lebenden Wesen messen. Mit der Kirlian-Fotografie kann man tatsächlich die Ausströmungen des feinstofflichen Körpers sowohl bei Pflanzen als auch bei Tieren abbilden. In der Aura, der äußeren Manifestation des feinstofflichen Körpers, ist das Energiefeld als sanftes Leuchten zu sehen, das den physischen Körper umgibt und oft aus spindelähnlichen Fäden besteht. Die Yoga-Psychologie unterteilt den feinstofflichen Körper in fünf immer feiner werdende Hüllen, die *Koshas*.[8] Inmitten des Körpers zeigt sich das feinstoffliche Feld in Form von rotierenden Scheiben, den Chakren. Die Chakren sind die psychischen Generatoren des Aurafeldes. Die Aura selbst ist die Stelle, an der die Kernmuster der Chakren mit dem Einfluss der Außenwelt Zusammentreffen.

Die moderne Physiologie zeigt, dass die sieben Chakren in der Nähe der sieben wichtigsten, von der Wirbelsäule ausgehenden Nervenganglien liegen. (Siehe Abb. 1.3.) In den alten Schriften werden zwei weitere, weniger bedeutende Chakren erwähnt, das Soma-Chakra direkt über dem Dritten Auge und der *Ananda-kanda-Lotos* mit dem *himmlischen Wunschbaum (Kalpataru)* des Herzchakras (mehr dazu auf Seite 270). Einige esoterische Systeme sprechen von neun oder zwölf Chakren,[9] während andere Traditionen wie der Vajrayana-Buddhismus nur fünf Zentren kennen.[10] Da Chakren buchstäblich Energiewirbel sind, ist ihre Zahl unbegrenzt. Allerdings bilden die ursprünglichen sieben »Meisterchakren« ein umfassendes und elegantes System, das sich unter Zuhilfenahme der Nervenganglien logisch auf den Köper übertragen lässt und gleichzeitig unsere körperliche Existenz mit

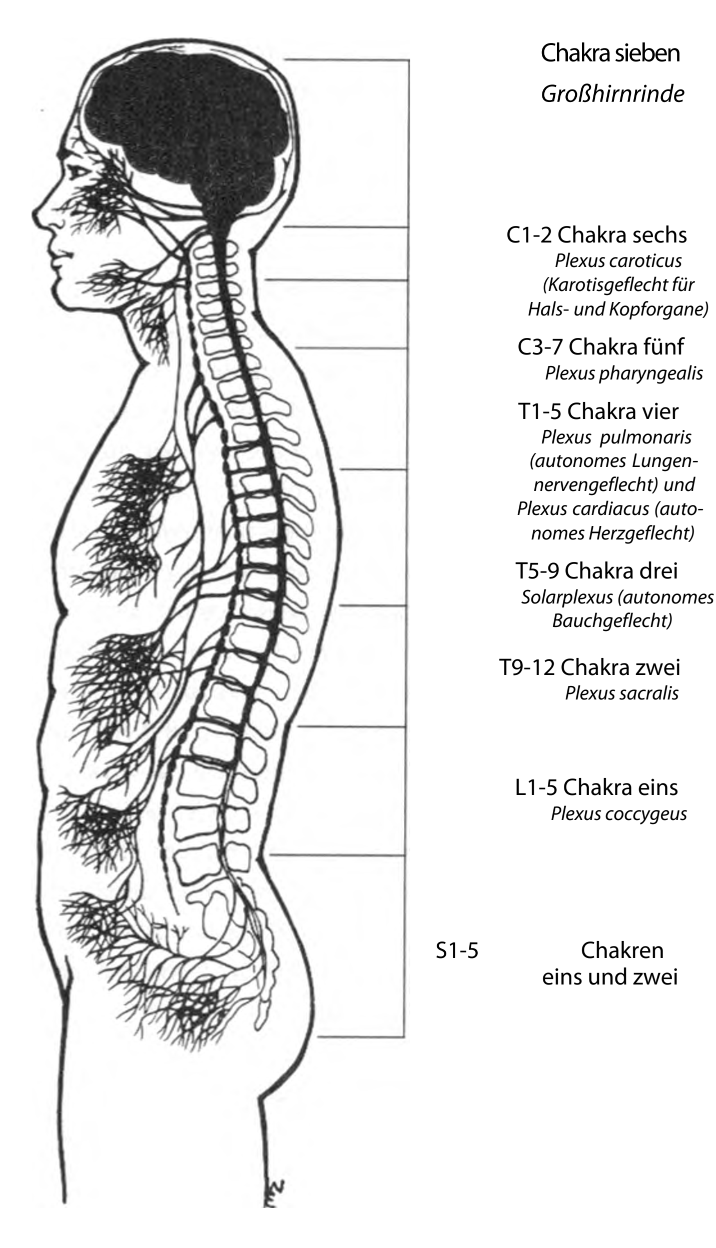


Abb. 1.3: Die Abbildung zeigt die Zuordnung der Wirbel zu den einzelnen Chakren. Sie basiert auf den Spinalnerven, welche die Nervenreize an die Ganglien und die diversen Organe weiterleiten. Wenn die Wirbel geschädigt werden, sodass auch die Spinalnerven betroffen sind, kann sich das auch auf die entsprechenden Chakren auswirken.

höheren und tieferen nicht physischen Sphären verbindet. Es kann durchaus ein Leben lang dauern, bis man die ersten sieben Chakren gemeistert hat, und ich rate dazu, sich ausführlich mit diesen sieben körperbezogenen Zentren zu beschäftigen, ehe man sich an komplexere und schwerer verständliche außerkörperliche Systeme heranwagt.

In vielen Erläuterungen zu den Chakren wird geraten, die unteren Chakren zu Gunsten der umfassenderen oberen Chakren zu überwinden. Ich bin in diesem Punkt anderer Meinung und glaube auch nicht, dass dies im Sinne der tantrischen Schriften ist. Diese Auffassung entwickelte sich zu einer Zeit, als alle großen patriarchalischen Religionen den Geist über den Körper stellten und damit die Existenz des Spirituellen *innerhalb* unserer Alltagswelt verleugneten. Bei sorgfältiger Lektüre der tantrischen Schriften stellt man allerdings fest, dass nirgends gefordert wird, die unteren zu Gunsten der oberen Chakren abzulehnen, sondern lediglich, sie einzubinden, wobei jede höhere Stufe die darunter liegende überschreitet, *indem sie sie einschließt und darauf aufbaut*. Auf diese Weise bilden die unteren Chakren das *Fundament* unseres spirituellen Wachstums, so wie die Wurzeln eines Baumes sich in die Erde bohren, damit er höher in den Himmel wachsen kann. Wenn wir den Baum entwurzeln, unterstützen wir ihn nicht in seinem Wachstum. Wir werden dieses Thema im nächsten Kapitel ausführlicher behandeln, wenn wir die Bedeutung des ersten Chakras erforschen.

Die Systeme anderer Kulturen

Außer der hinduistischen Literatur kennen noch viele weitere metaphysische Systeme sieben Stufen des Menschseins, der Natur oder der körperlichen Ebenen. Die Theosophen zum Beispiel sprechen von sieben kosmischen Schöpfungsstrahlen und sieben Wurzelrassen. Die Christen kennen sieben Schöpfungstage, sieben Sakramente, sieben Siegel, sieben Engel, sieben Tugenden, sieben Todsünden, und in Offenbarung 1,16 vielleicht sogar sie-

ben Chakren, denn dort heißt es: »...und er hatte sieben Sterne in seiner rechten Hand.« Auch Caroline Myss stellte einen Zusammenhang zwischen den Chakren und den sieben christlichen Sakramenten her.[11]

Der Lebensbaum der Kabbala, ein weiteres System für das Studium von Verhalten und Bewusstsein, hat sieben horizontale Stufen, die sich auf die drei vertikalen Säulen und zehn Sephiroth verteilen. Wie das Chakrasystem zeigt der Lebensbaum einen Weg von der Erde in den Himmel. Die Kabbala ist mit dem Chakrasystem zwar nicht deckungsgleich, aber es gibt deutliche Parallelen, denn auch die Kabbala beschreibt einen Evolutionsweg von der Materie zu höchstem Bewusstsein.[12] Wenn man das Chakrasystem mit der Kabbala verbindet, lassen sich die Sephiroth leichter auf den Körper übertragen, und man vereint zwei uralte Traditionen, die offenbar gemeinsame Wurzeln haben. (Siehe Abb. 1.4.)

Die Siebenteilung findet sich auch außerhalb von Mythos und Religion. Der Regenbogen hat sieben Farben, die westliche Dur-Tonleiter sieben Noten, die Woche sieben Tage, und man glaubt, dass die Lebenszyklen in Abschnitten von je sieben Jahren verlaufen - vom Kindesalter bis zum Alter von sieben Jahren, über die Pubertät mit 14, das Erreichen des Erwachsenenalters mit 21, die erste Rückkehr des Planeten Saturn an die Position im Geburtshoroskop mit 28. In seinem Buch *Der kreative Kosmos: Am Wendepunkt der Evolution* beschreibt Arthur Young eine Evolution in sieben Stadien,[13] und wenn man das Atomgewicht zu Grunde legt, lässt sich sogar das Periodensystem der Elemente durch sieben teilen.

Viele Kulturen kennen Energiezentren oder Bewusstseinsebenen, die den Chakren ähneln. Allerdings muss es in diesen Systemen nicht unbedingt genau sieben Zentren geben. Das chinesische System hat sechs Ebenen, die Hexagramme des *I Ging,* die auf den beiden kosmischen Kräften Yin und Yang beruhen. Zudem gibt es sechs Meridianpaare, die den fünf Elementen (Feuer,

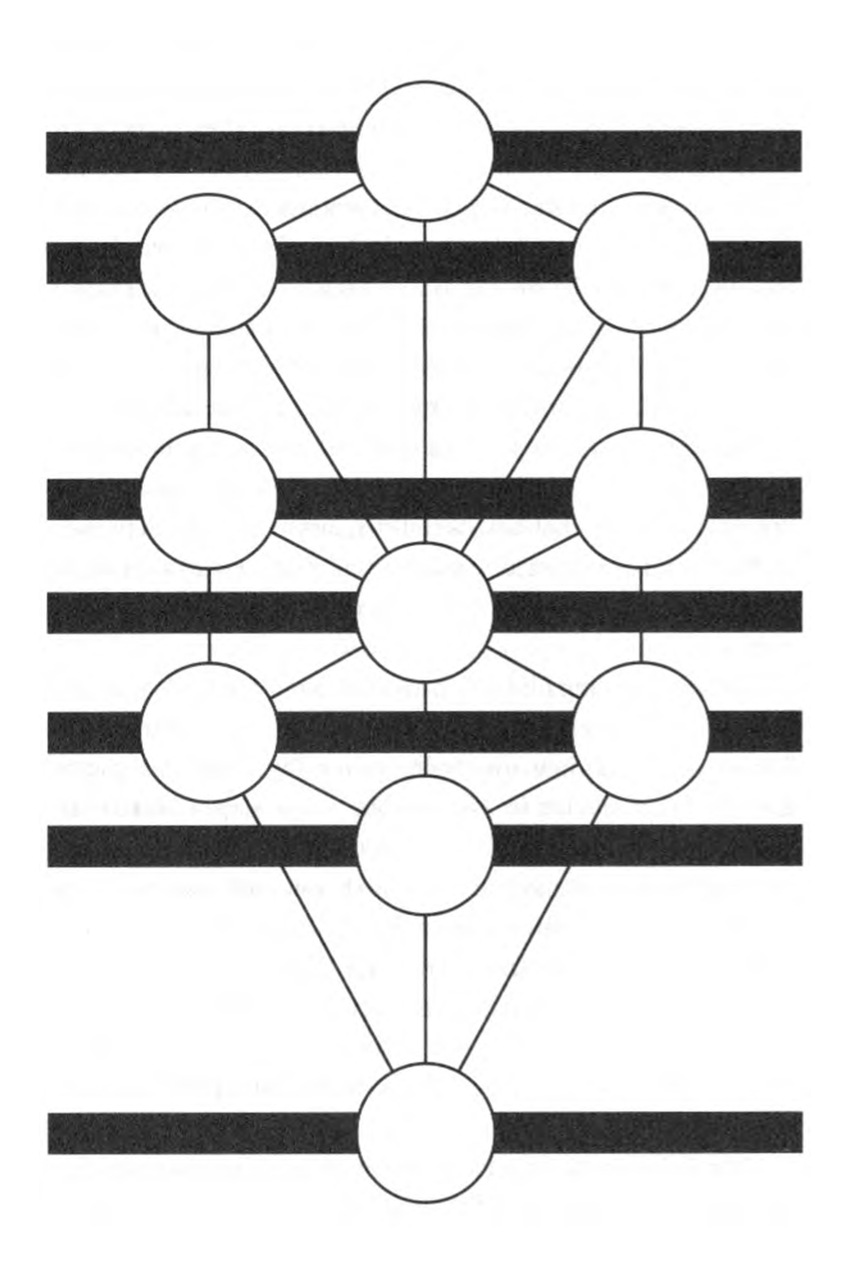


Abb. 1.4: Der Lebensbaum der Kabbala mit seinen 10 Sephiroth (Kreisen), 22 Pfaden (Verbindungslinien zwischen den Kreisen), 3 vertikalen Säulen und 7 Stufen (horizontale Balken)

Erde, Metall, Wasser und Holz) zugeordnet sind. Die Hopi-Indianer sprechen von Energiezentren im Körper, genau wie die Tibeter.

Es gibt kaum Zweifel daran, dass der grundlegende Schlüssel zum Verständnis in den Parallelen zwischen all diesen Mythen und diesem Wissen stecken muss. Irgendwo dort liegt die kosmische Karte für Bewusstseinsabenteurer verborgen. Im Lauf der Jahrhunderte tauchten überall auf der Erdkugel Hinweise auf. Wäre es nicht an der Zeit, dass wir diese Hinweise zusammensetzen und anfangen, uns aus unseren aktuellen Schwierigkeiten zu befreien?

Zum Glück bestätigen immer mehr Forschungen die Existenz der Chakren[14] und ihres Gegenstücks, der Kundalini-Energie. Ich hoffe, dies auf den folgenden Seiten ausreichend darlegen zu können, obwohl es mir lieber wäre, wenn Sie in erster Linie auf Grund persönlicher Erfahrungen und erst danach wegen der wissenschaftlichen Beweise an dieses System glauben.

Die wissenschaftlichen Aspekte geben zwar intellektuelle Sicherheit, haben darüber hinaus aber nur geringen praktischen Nutzen für die Anwendung des Systems, da die Chakren letzten Endes eine subjektive innere Erfahrung sind. Das Wissen um die Chakren ist nur ein Teil der Reise. Die wahre Herausforderung besteht darin, ihre Existenz zu erfahren.[15]

Damit die Leserinnen und Leser die Vorzüge dieses uralten und nun modernisierten Systems erkennen können, möchte ich ihnen eindringlich ans Herz legen, das logische Denken so weit auszuschalten, wie es ihnen problemlos möglich ist, auf den mystischen Zug persönlicher Erfahrung aufzuspringen und die Wahrheiten von innen heraus zu beurteilen. Nichts anderes tun wir schließlich, wenn wir einen Abenteuerroman oder eine Liebesgeschichte lesen. Sehen Sie dieses Buch als ein bisschen von beidem - als Abenteuerroman über die Reise durch die Stufen des eigenen Bewusstseins und als Liebesgeschichte zwischen Ihrem inneren Selbst und dem Universum, das Sie umgibt.

Wie die Chakren funktionieren

Nachdem wir uns die Geschichte des Chakrasystems angesehen haben, unterziehen wir nun die Chakren selbst einer genaueren Untersuchung, um herauszufinden, wie ihr starker Einfluss auf Körper und Geist zustande kommt.

Wie bereits erwähnt, stammt das Wort Chakra aus dem Sanskrit und bedeutet »Rad« oder »Scheibe«. Es bezeichnet eine Schnittstelle zwischen Körper und Geist. Die Chakren werden nach den sich öffnenden Blütenblättern auch Lotosblüten genannt - ein Bild für das Sich-Öffnen eines Chakras. In Indien sind die wunderschönen Lotosblüten heilig. Sie wachsen im Schlamm und sind ein Sinnbild für den Entwicklungspfad vom primitiven Wesen zum voll erblühten Bewusstsein, der sich wiederum in der Entwicklung des erdverwurzelten Basischakras zum »tausendblättrigen Lotos« am Schädeldach spiegelt. Die Chakren haben genau wie die Lotosblüten »Blütenblätter«, und ihre Zahl ist von Chakra zu Chakra verschieden. Den Anfang macht das erste Chakra mit vier, dann folgen sechs, zehn, zwölf, sechzehn, zwei und tausend Blütenblätter. (Siehe Abbildung 1.5.) Die Chakren können je nach dem darin herrschenden Bewusstsein genau wie Blüten offen oder geschlossen sein, knospen oder welken.

Die Chakren stellen eine Verbindung zwischen verschiedenen Dimensionen her. Sie sind Zentren, in denen sich die Aktivitäten der einen Dimension, zum Beispiel Gefühl und Denken, mit einer anderen Dimension, zum Beispiel dem Körper, verbinden und darauf einwirken. Diese Wechselwirkung wiederum beeinflusst unseren Umgang mit anderen Menschen und damit eine weitere Dimension - unser Verhalten in der Außenwelt.

Nehmen wir beispielsweise das Gefühl Angst, das dem ersten Chakra zugeordnet ist. Angst hat gewisse Auswirkungen auf den Körper. Wir haben ein mulmiges Gefühl im Bauch, sind kurz-

atmig, und vielleicht zittern sogar unsere Stimme und unsere Hände. Diese typischen körperlichen Anzeichen verraten unseren Mangel an Selbstvertrauen im Umgang mit der Welt. Sie können andere dazu verleiten, uns schlecht zu behandeln, und damit unsere Angst aufrechterhalten. Diese Angst kann ihren Ursprung in einer ungelösten Kindheitserfahrung haben und unser Verhalten immer noch beherrschen. Mit den Chakren zu arbeiten bedeutet, alte, hemmende Muster zu heilen, die ihren Sitz in unserem Körper, unserem Geist oder unseren Gewohnheiten haben.

Zusammen bilden die Chakren eine vertikale Säule in unserem Körper, die *Sushumna*. Diese Säule ist ein zentraler Kanal, der die Chakren und die verschiedenen Dimensionen, die ihnen zugeordnet sind, miteinander verbindet. (Siehe Abb. 1.7.) Man kann sie sich als »Autobahn« vorstellen, auf der sich diese Energien fortbewegen, denn auch über unsere Autobahnen werden Dinge vom Hersteller zum Verbraucher transportiert. Man könnte sagen, über die Sushumna gelangt feinstoffliche Energie vom »Hersteller«, dem reinen Bewusstsein (göttlicher Geist, Gott, Göttin, Kraft, Natur etc.) zum Verbraucher, dem aus Körper und Geist bestehenden Individuum hier auf der Ebene der Erde. Die Chakren sind die Großstädte entlang dieser Autobahn, und jede von ihnen produziert für sie typische Waren. Ich stelle mir die Chakren allerdings weniger als Städte, sondern vielmehr als heilige Hallen im Tempel unseres Körpers vor, in denen sich die lebendige Kraft des Bewusstseins auf unterschiedlichen Stufen sammeln kann.

Es gibt viele kleinere Straßen, die neben der Sushumna her und um sie herum verlaufen und sie kreuzen, etwa die Meridiane der chinesischen Akupunktur und die vielen tausend anderen *Nadis,* die feinstofflichen Energiekanäle, die von den Hindus im Körper entdeckt wurden. (Siehe Abb. 1.7.) Man kann sich diese Nadis als Alternativen zu den Straßen vorstellen, ich denke da an das Telefonnetz, die Gasleitungen oder Flussbetten, alles ganz spezielle Kanäle für bestimmte Energien, die aber denselben Wirbel passieren.

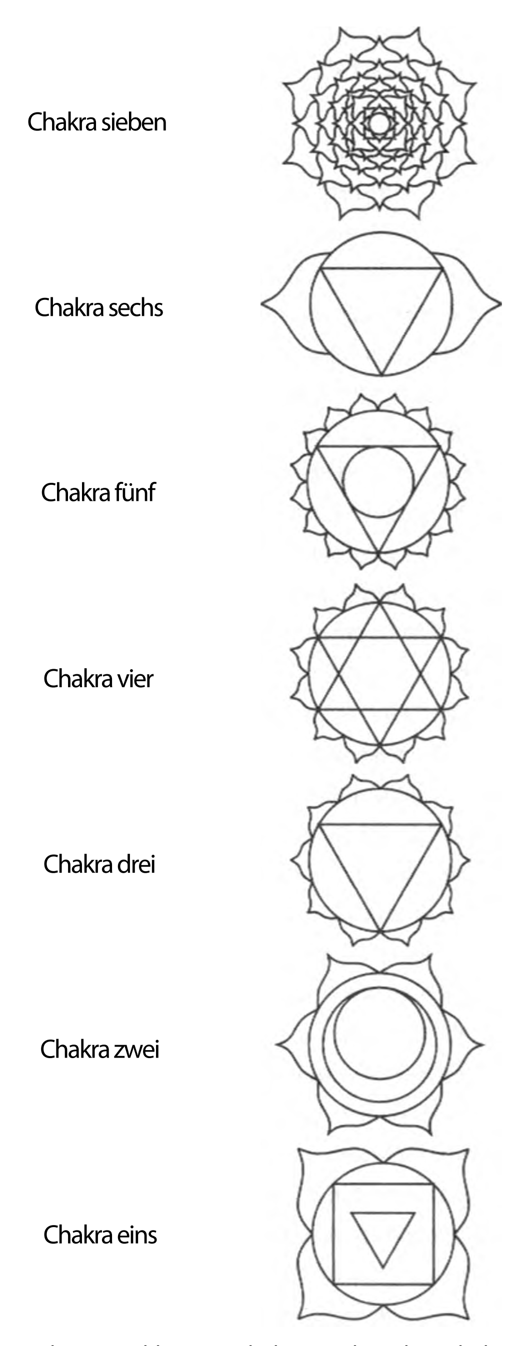


Abb. 1.5: Sieben Lotosblüten symbolisieren die sieben Chakren.

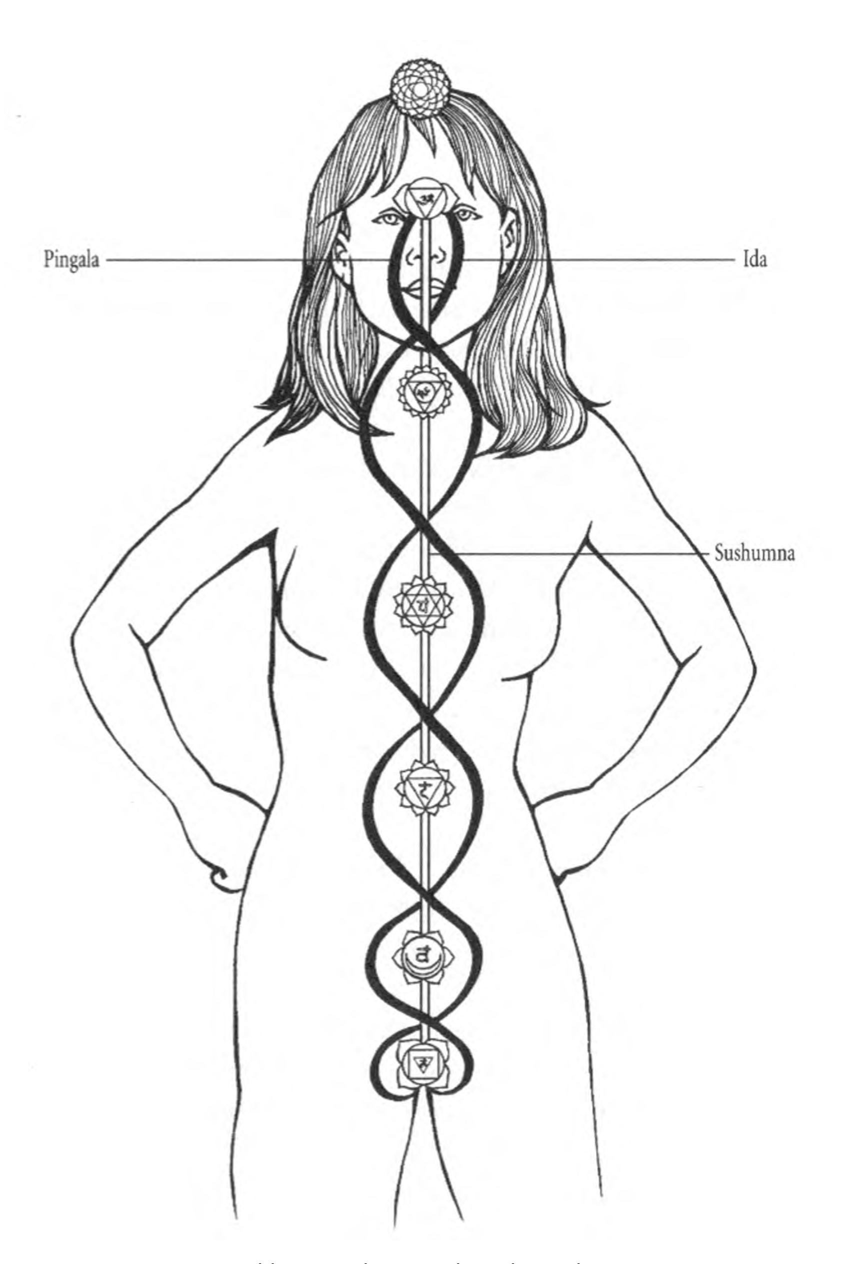


Abb. 1.6: Sushumna, Ida und Pingala
(Anmerkung der Autorin: In einigen Texten kreuzen sich Ida und Pingala zwischen den Chakren, in anderen direkt in den Chakren. Manchmal heißt es auch, die Energieströme würden am linken und rechten Nasenloch enden - oder beginnen.)

Wenn Sie wissen möchten, wie sich ein Chakra anfühlt, machen Sie die folgende einfache Übung, mit der Sie die Handchakren öffnen und ihre Energie wahrnehmen können:

> Strecken Sie beide Arme parallel zum Boden gerade nach vorne aus. Die Ellbogen sind gestreckt.
>
> Drehen Sie eine Handfläche nach oben, die andere nach unten. öffnen und schließen Sie die Hände schnell ungefähr ein Dutzend Mal, indem Sie sie zu Fäusten ballen und wieder öffnen.
>
> Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung. Das öffnet die Handchakren.
>
> Um ihre Energie zu spüren, öffnen Sie nun Ihre Hände und bewegen Sie die Handflächen langsam aufeinander zu. Beginnen Sie in einem Abstand von etwa einem halben Meter.
>
> Wenn Ihre Handflächen etwa zehn Zentimeter voneinander entfernt sind, sollten Sie einen zarten Energieball spüren, der wie ein Magnetfeld zwischen Ihren Händen schwebt. Wenn Sie sich auf ihn einstimmen, spüren Sie vielleicht sogar, wie er sich dreht.
>
> Das Gefühl lässt bald nach, kann aber durch das oben beschriebene Öffnen und Schließen der Hände erneut ausgelöst werden.

Auf körperlicher Ebene entsprechen die Chakren den Nervenganglien mit ihrer ausgeprägten Nervenaktivität sowie den Drüsen des endokrinen Systems (siehe Abb. 1.8.) Es besteht zwar eine Wechselwirkung zwischen den Chakren einerseits und dem Nervensystem und Endokrinium andererseits, die Chakren sind aber keinesfalls mit irgendeinem Teil des physischen Körpers gleichzusetzen, sondern gehören zum feinstofflichen Körper.

Dennoch haben sie großen Einfluss auf den physischen Körper, wie jeder feststellt, der eine Kundalini-Erfahrung macht. Ich glaube, die Chakren formen Gestalt und Verhalten des physi-



Abb. 1.7: Alte hinduistische Darstellung der Nadis und Chakren (mit freundlicher Genehmigung der University of the Trees Press)

sehen Körpers, ganz wie der Geist unsere Gefühle beeinflusst. Ein übermäßig starkes drittes Chakra sorgt für einen großen, festen Bauch; ein blockiertes fünftes Chakra führt zu Schulterverspannungen oder Halsweh; eine schlechte Durchlässigkeit des ersten Chakras kann sich in dürren Beinen oder schwachen Knien äu-

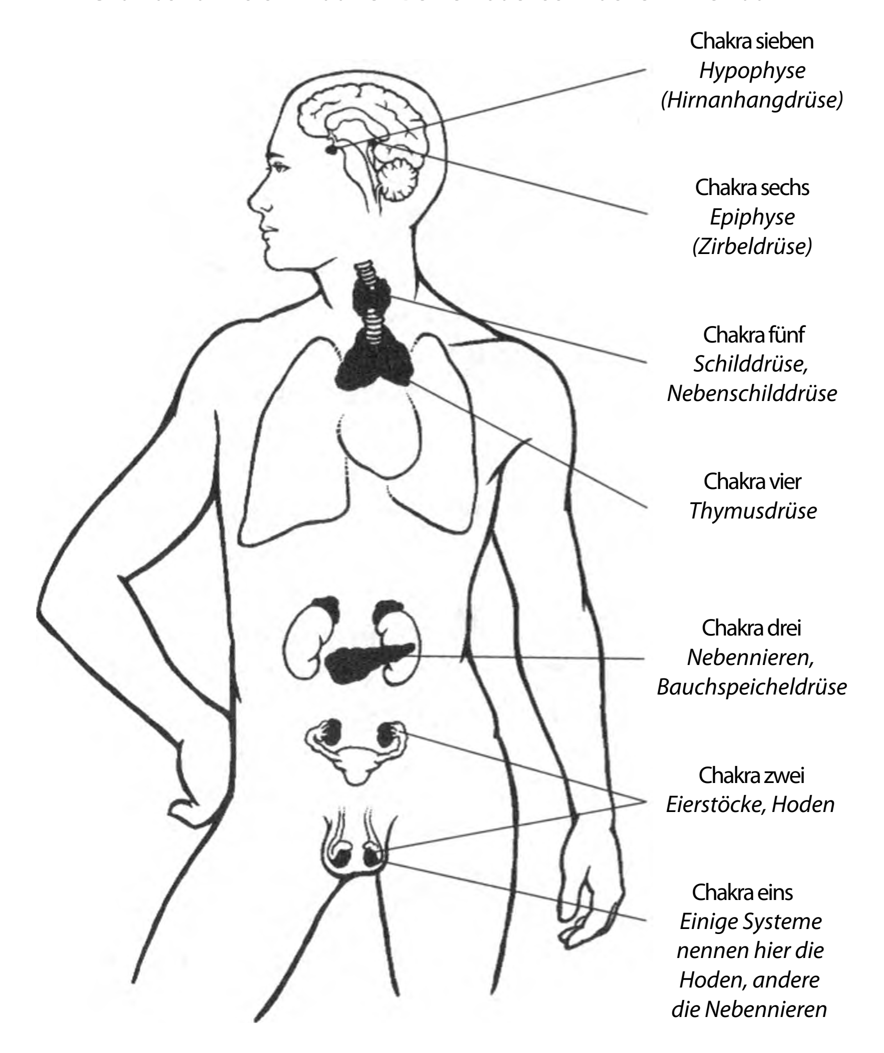


Abb. 1.8: Die gängige Zuordnung der Chakren zu den Drüsen des Endokriniums (In manchen Systemen werden die Chakren sechs und sieben umgekehrt zugeordnet, das heißt die Epiphyse wird dem siebten Chakra, die Hypophyse dem sechsten Chakra zugeordnet.)

ßern. Auch die Ausrichtung der Wirbelsäule hängt mit dem Öffnungsgrad der Chakren zusammen. Wenn die Brust zum Beispiel auf Grund einer Rückgratverkrümmung oder körperlicher wie emotionaler Zurückhaltung eingefallen ist, kann das das Herzchakra einschränken. Unsere körperliche Gestalt kann sich sogar aus unserer Entwicklung in früheren Leben ergeben, damit wir sie in diesem Leben erneut aufgreifen und weiter vorantreiben.

In der metaphysischen Terminologie ist ein Chakra ein Wirbel. (Siehe Abb. 1.9.) Chakren drehen sich wie Räder, und wie Strudel ziehen sie die auf ihrer Ebene vorhandenen Energien entweder an oder stoßen sie ab. Alles, was der Schwingungsebene eines Chakras entspricht, wird in das Chakra eingesaugt, verarbeitet und wieder ausgespuckt.

Die Chakren bestehen nicht aus Flüssigkeit, sondern aus den symbolischen Mustern unserer geistigen und körperlichen Programme. Diese Programme bestimmen unser Verhalten. Wie Computerprogramme kanalisieren sie den Energiefluss durch das System und liefern uns die verschiedenartigsten Informatio-

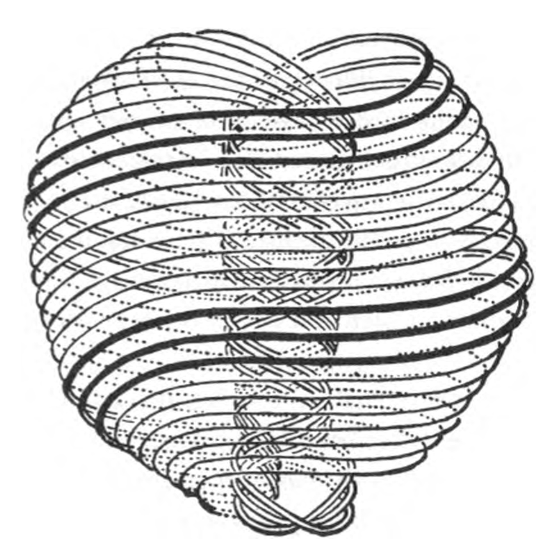


Abb. 1.9: Metaphysische Darstellung eines Wirbels (mit freundlicher Genehmigung von Theosophical Publishing House)

nen. Man kann sich die einzelnen Chakren als die auf einer Diskette gespeicherten Programme vorstellen, die bestimmte Lebensbereiche steuern, von unseren Überlebensprogrammen über unsere sexuellen Programme bis hin zu dem, wie wir denken und fühlen.

Die Chakren geben Energie aus dem Körperinneren nach außen ab und nehmen Energie von außen ins Innere auf. Ich möchte noch einmal wiederholen, dass ich die Chakren als *Schaltzentralen für die Aufnahme, die Assimilation und die Weitergabe von Lebensenergien* definiere. Was wir geben, hat großen Einfluss auf das, was wir bekommen. Deshalb müssen wir an unseren Chakren arbeiten und veraltete, falsche oder negative Programme beseitigen, die uns möglicherweise den Weg versperren.

In den Chakren befinden sich in erster Linie jene alltäglichen Handlungsmuster, die wir regelmäßig wiederholen, da wir stets das Zentrum dieses Handelns sind. Bewegungen und Gewohnheiten, die wir regelmäßig wiederholen, erzeugen bestimmte Felder in unserer Umgebung. Ebenso wichtig sind die Programme, die wir von unseren Eltern und unserer Kultur übernommen haben, unsere körperliche Gestalt, die Situation, in die wir hineingeboren werden, sowie Informationen aus früheren Leben. Hellsichtige sind häufig in der Lage, diese Muster wahrzunehmen, wenn sie die Chakren betrachten. Ihre Interpretationen geben uns wertvolle Einblicke in unser Verhalten. Genau wie ein Geburtshoroskop zeigen sie Persönlichkeits*tendenzen* auf, die aber beileibe nicht unabänderlich sind. Das Wissen um diese Tendenzen verrät uns, worauf wir achten und welche Bereiche wir stärken müssen.

Die Muster in den Chakren erhalten sich durch den Kontakt mit der Außenwelt oft selbst aufrecht, daher auch die Vorstellung von *Karma* - durch unser Handeln erzeugte Muster oder das Gesetz von Ursache und Wirkung. Es kommt daher häufig vor, dass wir in einem dieser Muster verhaftet sind. Wir sagen dann, dass wir in einem Chakra »feststecken«. Wir sind in einem Kreislauf

gefangen, der uns auf einer bestimmten Stufe festhält. Das kann eine Beziehung, ein Arbeitsplatz, eine Gewohnheit, am häufigsten aber ein Denkmuster sein. Wenn man feststeckt, ist das Chakra entweder zu stark oder zu schwach entwickelt. Ziel unserer Arbeit ist, die Chakren zu reinigen und von alten, schädlichen Mustern zu befreien, damit sich ihre Selbsterhaltungstendenzen positiv auswirken können und unsere Lebensenergie höhere Stufen erklimmen kann.

Den Chakren werden sieben fundamentale Bewusstseinsstufen zugeordnet. Wenn wir erleben, wie sich ein Chakra öffnet, erlangen wir auch ein tieferes Verständnis des Bewusstseinszustandes, der dieser Stufe entspricht. Diese Zustände lassen sich unter den im Folgenden aufgelisteten Schlüsselbegriffen zusammenfassen, wobei man nicht vergessen sollte, dass sie die Komplexität jeder Stufe grob vereinfachen. (Siehe Tabelle S. 72 bis 74.) In den folgenden Kapiteln werden die einzelnen Chakren umfassender erklärt. Den Chakren werden auch Elemente zugeordnet, die ich angebe, da sie für das Verständnis des Charakters des jeweiligen Chakras eine entscheidende Rolle spielen.

Chakra eins befindet sich am unteren Ende der Wirbelsäule und ist dem *Überleben* zugeordnet. Element: Erde.

Chakra zwei befindet sich im Unterleib und wird den *Gefühlen* und der *Sexualität* zugeordnet. Element: Wasser.

Chakra drei befindet sich im Solarplexus und wird *der inneren Stärke,* dem *Willen und* dem *Selbstwertgefühl* zugeordnet. Element: Feuer.

Chakra vier befindet sich über dem Brustbein. Es wird der *Liebe* zugeordnet. Element: Luft.

Chakra fünf befindet sich am Hals. Es wird den Bereichen *Kommunikation* und *Kreativität* zugeordnet. Element: Klang.[16]

Chakra sechs befindet sich in der Stirnmitte. Es wird der *Hellsichtigkeit,* der *Intuition* und der *Vorstellungskraft* zugeordnet. Element: Licht.

Chakra sieben befindet sich am Scheitelpunkt des Kopfes. Es wird dem *Wissen* und dem *Verstehen* sowie dem *transzendentalen Bewusstsein* zugeordnet. Element: Denken.

Chakren können offen oder geschlossen, zu stark oder zu schwach entwickelt sein[17] oder sich irgendwo dazwischen befinden. Ihr Zustand kann Ausdruck der Grundaspekte der Persönlichkeit eines Menschen über lange Abschnitte seines Lebens hinweg sein oder sich situationsabhängig von Augenblick zu Augenblick verändern. Ein schwaches Chakra kann sich vermutlich nur schwer anpassen und steckt entweder im offenen oder im geschlossenen Zustand fest. Ein solches Chakra muss geheilt werden. Man muss herausfinden, was es blockiert, und diese Blockade entfernen. Ein im geschlossenen Zustand blockiertes Chakra kann die auf seiner Ebene schwingende Energie, zum Beispiel die Liebesenergie oder die kommunikative Energie, weder erzeugen noch aufnehmen. Wenn ein Chakra im offenen oder überaktiven Zustand blockiert ist, werden gerne alle Energien über diese Ebene kanalisiert, und man nutzt zum Beispiel Situationen aller Art dazu, das eigene Verlangen nach Macht oder Sexualität zu befriedigen, obwohl ein anderes Verhalten angemessener wäre. Ein geschlossenes Chakra ist die chronische Vermeidung von bestimmten Energien, ein überaktives Chakra die chronische Fixierung darauf.

Wie viel Energie dem Einzelnen auf einer bestimmten Ebene zuteil wird und welche Qualität sie hat, hängt davon ab, wie weit das jeweilige Chakra geöffnet oder geschlossen ist oder wie gut es dem Betreffenden gelingt, den Vorgang des Öffnens und Schließens zu gegebener Zeit zu steuern. Das bestimmt, wie viel Aktivität und Komplexität wir auf einer beliebigen Stufe bewältigen können.

Wenn zum Beispiel das dritte Chakra (innere Stärke) eines Menschen fest verschlossen ist, hat er vermutlich große Angst vor Auseinandersetzungen; ein Mensch mit einem stärker geöffneten dritten Chakra blüht bei Auseinandersetzungen möglicherweise

auf. Ein Mensch mit einem offenen zweiten Chakra (Sexualität) könnte mit vielen Sexualpartnern gleichzeitig jonglieren; ein Mensch, dessen zweites Chakra geschlossen ist, vermeidet es vielleicht sogar, sexuelle Gefühle aufkommen zu lassen. Wenn das Kehlchakra zu stark ausgeprägt ist, spricht der Betreffende gern zu viel und hört nicht richtig zu; ein anderer bringt fast keinen Ton heraus.

Es gibt spezielle Übungen, die helfen, die Zentren zu öffnen, zu entladen und zu stärken. Doch zuerst muss man das System im Ganzen verstehen. Wenn man es verstanden hat, kann man sich den einzelnen Stufen auf verschiedene Art und Weise nähern. Man kann

- sich auf den jeweiligen Abschnitt des Körpers konzentrieren und sorgfältig zur Kenntnis nehmen, wie er sich anfühlt und verhält;
- die philosophische Funktionsweise des jeweiligen Chakras verstehen und sich ihrer bedienen;
- prüfen, wie die Alltagskontakte auf der Ebene aussehen, die dem Chakra entspricht.

Um Zugang zu einem Chakra zu bekommen und die darin vorhandene Energie zu verändern, können Sie sich einer beliebigen Entsprechung der jeweiligen Ebene bedienen. Wie es um Ihr zweites Chakra (Sexualität) bestellt ist, können Sie zum Beispiel herausfinden, indem Sie zuerst *in den entsprechenden Teil Ihres Körpers hineinhören* (Unterleib, Genitalien). Ist er im Fluss, ist er lebendig, schmerzt er, ist er angespannt, entspannt? Das körperliche Befinden verrät viel über die inneren Vorgänge. Der nächste Schritt besteht darin, *sich mit der Bedeutung und der Funktion des Chakras auseinander zu setzen.* Welche Bedeutung schreiben Sie den Gefühlen und der Sexualität zu? Welchen Wert haben sie für Sie? Wie wurden Sie hinsichtlich dieser Themen programmiert? Anschließend könnten Sie *untersuchen, welche Rolle Gefühl und Sexualität in Ihrem Leben spielen.* Sind Sie zufrieden? Sind Geben

und Nehmen im Gleichgewicht? Fließt die Energie mühelos, oder herrschen Angst und Sorge in diesem Bereich?

Nun können Sie sich darum bemühen, die Gesundheit des zweiten Chakras zu verbessern, indem Sie einen oder alle folgenden Vorschläge aufgreifen und

- Körperübungen zur Entspannung, Öffnung oder Stimulation des Sakralbereichs machen;
- mit den entsprechenden Bildern, Farben, Klängen, Gottheiten oder Elementen arbeiten. Sie können zum Beispiel mit dem Wasser arbeiten, das ständig in Bewegung, im Fluss ist, und seine reinigende Wirkung nutzen, indem Sie viel Wasser trinken, an einen Fluss fahren, zum Schwimmen gehen. All das sind Möglichkeiten, Verbindung zum Wasserelement aufzunehmen, das dem zweiten Chakra zugeordnet ist;
- Ihre Empfindungen und Wertvorstellungen zu Sexualität und Gefühlen aufarbeiten und die neu gewonnenen Einsichten in den Umgang mit anderen einfließen lassen.

Diese Verfahren können - einzeln oder zusammen genommen - Veränderungen in Ihrer emotionalen oder sexuellen Natur auslösen.

Körper und Geist sind untrennbar miteinander verbunden. Jeder Teil beherrscht und beeinflusst den anderen und jeder ist über den anderen zugänglich. Auch die sieben Hauptchakren bilden eine untrennbare Einheit. Wenn ein Chakra in seiner Funktion blockiert ist, kann sich das auf die Aktivität der darüber oder darunter liegenden Chakren auswirken. So kann es zum Beispiel auf Grund einer blockierten Kommunikation (fünftes Chakra) zu Problemen mit der inneren Stärke (drittes Chakra) kommen oder umgekehrt. Vielleicht liegt das Problem in Wirklichkeit im Herzen (viertes Chakra) und drückt sich nur deshalb in den genannten Bereichen aus, weil es so tief verborgen ist. Indem Sie sich mit dem theoretischen *System* in seiner Gesamtheit beschäftigen (der Begriff wird künftig kursiv gedruckt sein) und es auf

Ihr ganz persönliches Chakrasystem (Normaldruck) übertragen, das nur Ihnen allein zu Eigen ist, lernen Sie, Ordnung in die Feinheiten und Muster zu bringen und sich Ihren Zielen entsprechend positiv zu verändern. Dazu mehr, wenn wir uns ausführlich mit den einzelnen Chakren beschäftigen.

Die Chakren existieren in vielen Dimensionen gleichzeitig und verschaffen uns so Zugang zu ihnen. Auf körperlicher Ebene entsprechen den Chakren bestimmte Abschnitte des Körpers, und wir können sie als Schmetterlinge im Bauch, Frosch im Hals, Herzklopfen oder als Orgasmus erfahren. Die Arbeit mit den körperlichen Entsprechungen gibt uns die Möglichkeit, mit Hilfe des *Chakrasystems* Krankheiten zu diagnostizieren und in manchen Fällen auch zu heilen.

Darüber hinaus sind den Chakren verschiedene Aktivitäten zugeordnet. Die Arbeit ist eine Aktivität des ersten Chakras, da sie dem Überleben dient. Die Musik mit ihrer Verbindung zu Klang und Kommunikation wird dem fünften Chakra zugeordnet. Das Träumen, ein Aspekt des inneren Sehens, gehört zum sechsten Chakra.

In der zeitlichen Dimension stehen die Chakren für bestimmte Abschnitte im Leben des Einzelnen, aber auch für kulturelle Zyklen. Die Chakren eines Kindes öffnen sich nacheinander, angefangen mit dem ersten Chakra, das im ersten Lebensjahr dominiert. Während wir zum Erwachsenen heranreifen, schreitet die Öffnung weiter Richtung Krone fort.[18] Wenn wir erwachsen sind, können wir uns in bestimmten Lebensabschnitten stärker auf bestimmte Chakren konzentrieren - das Schaffen von Wohlstand, das Erforschen der Sexualität, die Entwicklung unserer inneren Stärke, unserer Beziehungen, unserer Kreativität oder Spiritualität.

Im evolutionären Zusammenhang entsprechen die Chakren den Bewusstseinsmodellen, die zum jeweiligen Zeitpunkt vorherrschen. Die ersten Menschen, deren kultureller Schwerpunkt auf dem Überleben lag, lebten vorwiegend aus dem ersten Cha-

kra heraus. Ackerbau und Schiffsreisen markierten den Beginn vom Zeitalter des zweiten Chakras. Ich glaube, dass wir in diesem Jahrtausend die Ära des dritten Chakras hinter uns lassen, in dem es vor allem um Macht und Energie ging, und in den Bereich des Herzchakras eintreten, das den Schwerpunkt auf Liebe und Mitgefühl legt. Diese Übergänge ereignen sich niemals plötzlich, und sie sind keineswegs unproblematisch. Dennoch lassen sich gewissen Phasen deutlich am Verlauf der Geschichte ablesen. (Siehe Kapitel 12.)

Auf geistiger Ebene sind die Chakren Bewusstseinsmuster, Glaubenssysteme, die bestimmen, wie wir uns unsere Welt erschaffen und sie erfahren. So gesehen, sind die Chakren tatsächlich die Programme, die unser Leben steuern. Die Programme der unteren Chakren enthalten Informationen über unseren Körper bezüglich unseres Überlebens, der Sexualität und des Handelns. Die höheren Chakren eröffnen uns universellere Bewusstseinszustände und arbeiten mit unseren tieferen Überzeugungen über Spiritualität und Sinn zusammen. Manchmal fährt sich ein solches Programm fest, und wir gewöhnen uns daran, der Umwelt in stets gleicher Weise zu begegnen. Wer in jeder Situation seine Macht in Frage gestellt sieht, orientiert sich nur am dritten Chakra. Wer ständig gesundheitlich oder finanziell ums Überleben kämpft, hat Probleme mit dem ersten Chakra. Wer nur noch in seiner Phantasie lebt, könnte sich im sechsten Chakra festgefahren haben.

Wie Sie sehen, sind die Chakren äußerst komplex. Sie sind Metaphern für die Manifestation des Bewusstseins auf verschiedenen Aktivitätsebenen und als solche von unschätzbarem Wert. Doch als *Gesamtsystem* ermöglichen sie ein noch größeres Verständnis der energetischen Dynamik des Menschen.

Shiva und Shakti

Es gibt keinen Krafthalter ohne Kraft, es gibt auch keine Kraft ohne Krafthalter. Der Krafthalter ist Shiva. Die Kraft ist Shakti, die Große Weltmutter des Universums. Shiva ohne Shakti, Shakti ohne Shiva gibt es nicht.[19]

Der hinduistischen Mythologie zufolge entsteht das Universum durch die Vereinigung der Gottheiten Shiva und Shakti. Shiva, das männliche Prinzip, ist reines, ungestaltetes Bewusstsein. Er symbolisiert die Glückseligkeit und wird als gestaltloses, tief in die Meditation versunkenes Wesen dargestellt. Shiva ist das schlummernde göttliche Potenzial und gleichzusetzen mit dem reinen Bewusstsein. Manchmal wird er auch als »der Zerstörer« bezeichnet, denn er ist Bewusstsein ohne Form - und häufig zerschlägt er die Form, um das Bewusstsein zu offenbaren. Die Präsenz Shivas soll im Kronenchakra am stärksten sein.[20]

Shakti, das weibliche Gegenstück zu diesem schlummernden Bewusstsein, ist die Lebensspenderin. Sie ist die gesamte Schöpfung und Mutter des Universums zugleich. Als Shakti die Welt erschuf, schuf sie auch *Maya*. Gemeinhin versteht man darunter die Illusion. Das Wort Maya bezeichnete ursprünglich im Sanskrit Magie, Kunst, Weisheit und außerordentliche Macht.[21] Maya ist die Substanz des gestalteten Universums, die Herrin der göttlichen Schöpfung. Maya ist eine Bewusstseinsprojektion, nicht das Bewusstsein selbst. Wenn »Karma reift, verlangt es Shakti nach Schöpfung, und sie überzieht sich mit ihrer eigenen Maya«.[22]

Die Wurzel *shak* bedeutet »mächtig« oder »fähig sein«.[23] Shakti ist die Lebensenergie, die Leben entstehen lässt. In der Vereinigung mit Shakti steigt Shiva herab und erfüllt das Universum (Shakti) mit göttlichem Bewusstsein. Bei uns Menschen wächst das Kind im Körper der Frau - aber erst, nachdem sie den männ-

liehen Samen empfangen hat. Desgleichen kann Shakti das Universum nur mit dem »Samen« des Bewusstseins erschaffen, den sie von Shiva empfängt. Beide Gottheiten drängen zueinander. Shakti, die von der Erde nach oben steigt, wird als »das starke Gottesstreben der menschlichen Seele«, der von oben herabsteigende Shiva als die »unwiderstehliche Anziehung göttlicher Gnade oder Anmut« oder als Manifestierung bezeichnet.[24] Sie leben in ewiger Umarmung, in ständiger Vereinigung. Keiner kann ohne den anderen sein. Und ihre ewige Vereinigung erschafft sowohl die sichtbaren als auch die spirituellen Welten.

Shiva und Shakti sind Teil von jedem von uns. Wir müssen nur gewisse Prinzipien befolgen, damit sich diese Kräfte in uns vereinigen und den Schleier der Maya lüften oder uns das in der so genannten Illusion verborgene Bewusstsein offenbaren. Dann rücken Kunst, Weisheit und Schöpfungskraft - wie in der ursprünglichen Bedeutung des Wortes angedeutet - in greifbare Nähe.

Befreiung und Manifestation

> *Das Bewusstsein hat demnach einen zweifachen Aspekt: seine Freiform* (Mukti), *seinen formlos unentfalteten Aspekt, in welchem es rein und unvermischt »geistig-selig« ist; und seinen Weltaspekt, seinen in die Formen entfalteten Aspekt, in welchem es in die Welt des Genusses* (Bhukti) *auseinander tritt. Einer der Kardinalgrundsätze des Shakta Tantra ist nun der, sich durch seine Sadhana (- Praxis) Befreiung* (Mukti) *wie auch Genuss* (Bhukti) *zu verschaffen.*[25]

Shiva und Shakti lassen sich auch als zwei Energieströme verstehen, die durch die Chakren fließen - als einen Aufwärts- und einen Abwärtsstrom.[26] (Siehe Abb. 1.10.) Der Abwärtsstrom, den

ich als *Manifestierungsstrom* bezeichne, entspringt im reinen Bewusstsein und fließt durch die Chakren hinunter bis zur materiellen Ebene. Dabei wird er allmählich immer dichter. Wenn wir etwa ein Theaterstück produzieren möchten, brauchen wir zuerst eine Idee oder ein Konzept (Chakra sieben). Aus dieser Idee entstehen eine Reihe von Bildern (Chakra sechs), die man anderen in Form einer Geschichte mitteilen kann (Chakra fünf). Wenn die Idee weiter wächst und sich auch andere Menschen dafür einsetzen, gehen wir Beziehungen ein, die zu ihrer Verwirklichung beitragen (Chakra vier). Wir zeigen Entschlossenheit und investieren Energie (Chakra drei), fügen die theoretischen und praktischen Elemente zusammen (Chakra zwei), bis wir das Stück schließlich auf der materiellen Ebene vor einem Publikum manifestieren (Chakra eins). Wir haben also unsere abstrakte Idee, die der Vorstellung entsprang, durch die Chakren nach unten und ihrer Verwirklichung entgegen geführt. Es heißt, dieser Manifestierungsprozess wird von *Bhukti,* der Lebensfreude, angetrieben.

Der zweite Strom, der *Befreiungsstrom,* hebt uns über die Grenzen der gegenständlichen Ebene hinweg und in freiere, weitere und umfassendere Seinszustände hinauf. Auf diesem Weg wird die in der Materie gebundene Energie freigesetzt. Bei ihrem Aufstieg durch die Elemente wird sie immer leichter, dehnt sich aus und verwandelt sich schließlich in einen unbegrenzten Zustand reinen Seins. So verliert die Erde ihre Festigkeit und wird zu Wasser, zu feuriger Energie, zu endlos ausgedehnter Luft, zu schwingendem Klang, zu strahlendem Licht und zu abstraktem Gedanken.

Normalerweise wird dem Befreiungsstrom in der Chakralehre mehr Aufmerksamkeit geschenkt, denn er bringt persönliche Freiheit. Es ist der Weg, auf dem begrenzte, langsam fließende Energie allmählich ein neues Maß an Freiheit gewinnt, der Weg, der uns von veralteten oder hinderlichen Gewohnheiten befreit, den Schleier der Maya lüftet. Es ist der Weg, auf dem wir die Grenzen

der materiellen Welt hinter uns lassen und auf abstrakteren, symbolischeren Ebenen größere Möglichkeiten finden. Mit jedem Schritt auf dem Weg der Befreiung werden Materie und Bewusstsein neu geordnet, damit wirkungsvollere, energiegeladenere Kombinationen zustande kommen und wir in unserer Urquelle aufgehen können. Dieser Strom entspringt in der Tiefe und wird von den unteren Chakren gespeist - unseren Wurzeln, unseren Instinkten, unseren Wünschen und Bedürfnissen.

Der Abwärtsstrom hat zwar mit Vorurteilen zu kämpfen, ist aber ebenso wichtig wie der Aufwärtsstrom, denn er ermöglicht es uns, Dinge zu manifestieren. Jeder Abwärtsschritt ist ein kreativer Akt, ein Akt des Bewusstseins, das eine Wahl trifft, Einschränkungen zulässt, die Beschneidung seiner Freiheit gestattet. So erschaffen wir ein Gefäß, in dem sich die abstrakte Ausdehnung des Bewusstseins verdichten und verfestigen kann. Man könnte sagen, dass die Chakren im Abwärtsstrom als »Kondensatoren« kosmischer Energie fungieren.

Wenn wir etwas manifestieren möchten, müssen wir uns einschränken. Dazu ist es nötig, Grenzen zu setzen, sich festzulegen, über Struktur und Form zu entscheiden. Damit ich dieses Buch schreiben und fertig stellen kann, muss mein Leben Struktur haben, muss ich mit anderen Tätigkeiten kürzer treten. Wenn wir einen Arbeitsplatz behalten, ein Kind großziehen, die Ausbildung abschließen oder etwas Greifbares erschaffen wollen, müssen wir bereit sein, Einschränkungen hinzunehmen.

Der Befreiungsstrom bringt Aufregung, Energie und Überraschungen, der Manifestierungsstrom bringt Frieden, Gnade und Beständigkeit. Beide Ströme fließen nur dann ungehindert, wenn alle Chakren offen und aktiv sind. Grenzenlose Freiheit lässt uns vage, zerstreut und verwirrt werden. Wir haben dann zwar wunderbare Ideen und verfügen über großes Wissen, sind aber nicht in der Lage, etwas Greifbares daraus zu machen. Strenge Einschränkung andererseits ist langweilig und erdrückend. Wir verfangen uns in Mustern, die sich immer wiederholen, klammern

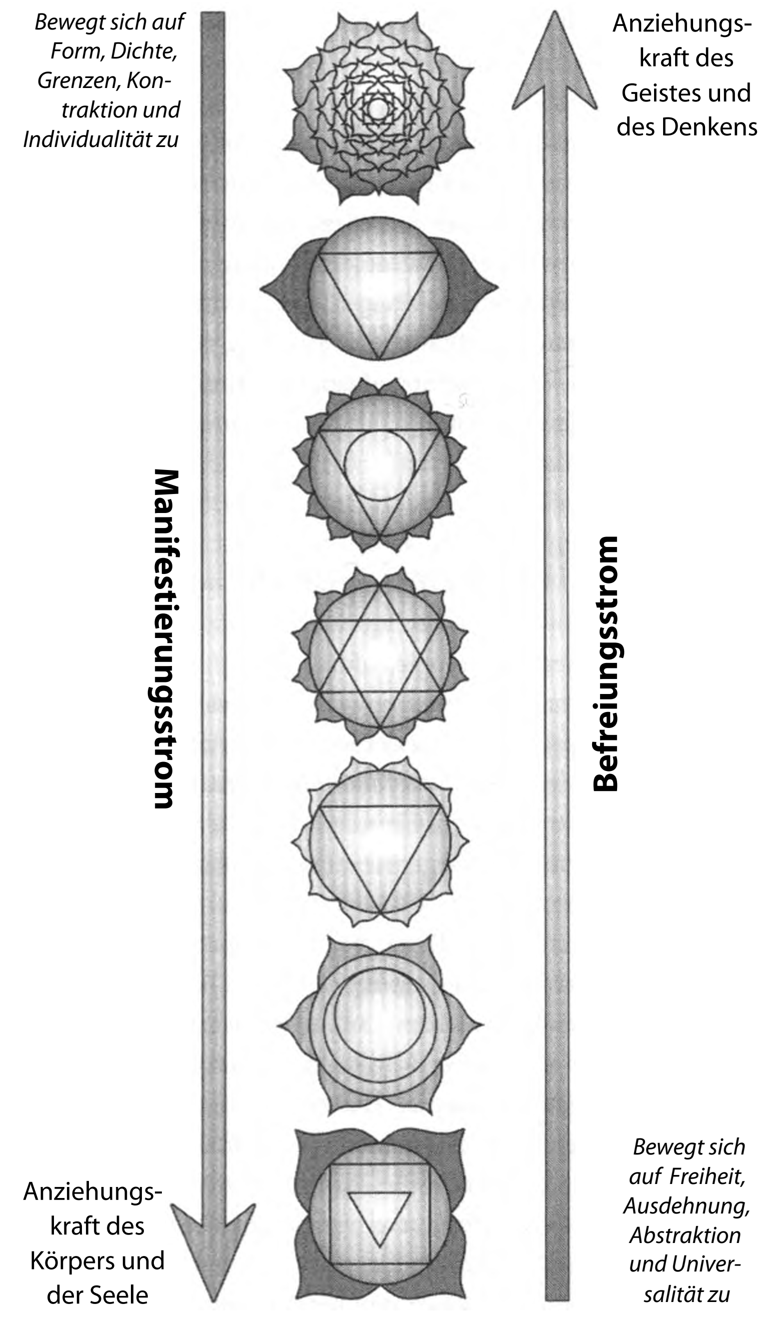


Abb. 1.10: Manifestierungsstrom und Befreiungsstrom

uns an Sicherheit und fürchten uns vor Veränderung. Damit wir wahrhaft ganz sein können, müssen beide Ströme ungehindert fließen.

Man kann sich die Chakren als Kammern im Körper vorstellen, in denen sich diese beiden Kräfte in jeweils unterschiedlicher Zusammensetzung vermischen. In jedem Chakra herrscht ein anderes Verhältnis zwischen Befreiung und Manifestation. Je weiter wir in unserem System herabsteigen, desto kraftvoller wird der Manifestierungsstrom. Je höher wir aufsteigen, desto stärker werden die Chakren vom Befreiungsstrom beeinflusst. Diese Grundpolarität ist für das Verständnis, wie das gesamte *System* funktioniert, unverzichtbar.

Die drei Gunas

Der hinduistischen Mythologie zufolge soll sich der Kosmos aus einer Urmaterie namens *Prakriti* entwickelt haben. Das Konzept ähnelt dem der *prima materia* der westlichen Alchemie. Prakriti wird aus drei Fäden, den *Gunas* oder Eigenschaften, gewirkt, die all unseren Erfahrungen zu Grunde liegen. In unserer Begrifflichkeit entsprechen diese Eigenschaften der Materie, der Energie und dem Bewusstsein.

Die erste Eigenschaft ist *Tamas*. Sie bezeichnet die Materie, die Masse, die schwere Reglosigkeit der Trägheit. Tamas ist Prakriti in ihrer dichtesten Form. Die zweite Eigenschaft heißt *Rajas* und steht für Energie in Form von Bewegung, Kraft und dem Überwinden der Trägheit. Rajas ist Prakriti in ihrer energetischen, sich verändernden Form. Die dritte Eigenschaft ist *Sattva,* das bedeutet Geist, Intelligenz oder Bewusstsein. Sattva ist Prakriti in ihrer abstrakten Form. Die Gunas lassen sich auch als Tamas, die magnetische Kraft, Rajas, die kinetische Kraft, und Sattva, die ausgleichende Kraft, zwischen den beiden anderen bezeichnen. Sattva herrscht auf der Kausalebene, Rajas auf der feinstofflichen

Ebene und Tamas auf der grobstofflichen oder körperlichen Ebene.

Im immer währenden kosmischen Entstehungsprozess verflechten sich die drei Gunas zu den verschiedenen Seinszuständen oder -ebenen, die wir erfahren. Die Gunas entspringen einem ursprünglichen Gleichgewicht, das sie bewahren, indem sie ständig im Fluss bleiben. Zuweilen dominiert Tamas und schenkt uns Materie. Gelegentlich dominiert Rajas und schenkt uns Energie. Wenn Sattva dominiert, ist die Erfahrung in erster Linie geistig oder spirituell. Doch die drei Gunas bewahren sich stets ihre Essenz, wie die drei Stränge eines Zopfes, die voneinander getrennt und doch zu einem Zopf verflochten sind.

Die Summe der Gunas ist immer gleich. Darin spiegelt sich das Prinzip der modernen Physik, dass Energie nicht verloren geht. Wir können in unserem Zopf die Anzahl der Strähnen in einem Strang variieren, der Zopf selbst aber bleibt immer gleich dick.

Die Chakren bestehen aus den drei Gunas in unterschiedlicher Zusammensetzung. Diese drei Eigenschaften sind die Essenz einer einheitlichen Ursubstanz. Sie wiegen sich gemeinsam im Tanz des Universums, auch wenn sie einzeln betrachtet recht unterschiedlich sind. Die Gunas offenbaren uns die Schritte des kosmischen Tanzes. Wenn wir ihr Zusammenspiel erforschen, können wir diese Schritte lernen und selbst mittanzen.

Auf den folgenden Seiten gehe ich mit den Begriffen Materie, Energie und Bewusstsein recht großzügig um. Diese Begriffe bezeichnen Eigenschaften, die allen Aspekten des Lebens innewohnen - die Eigenschaften der drei Gunas. Sie bezeichnen nicht drei voneinander getrennte Größen, da diese niemals einzeln, also ohne unterschiedlich große Anteile der beiden anderen, auftreten. Es ist in der Tat nicht möglich, sie voneinander zu trennen - höchstens in einem intellektuellen Rahmen. Energie, Materie und Bewusstsein verflechten sich zu all unseren Erfahrungen, so wie sich die Gunas zum Kosmos verbinden.

Alle Chakren setzen sich aus diesen Eigenschaften zusammen, die in unterschiedlichen Verhältnissen vorhanden sind. Die Materie (Tamas) herrscht über die unteren, die Energie (Rajas) über die mittleren und das Bewusstsein (Sattva) über die oberen Chakren. Doch auf jeder Ebene und in jedem Lebewesen finden sich Anteile aller drei Stränge. Wenn wir diese drei Grundstränge ins Gleichgewicht bringen, sorgen wir auch in uns selbst - in unserem Denken, unserem Körper und unserem Geist - für Ausgleich.

Chakren und Kundalini

... und ihr Glanz ist so heftig wie das grelle
Aufzucken eines frischen gewaltigen Blitzes.
Ihr lieblich raunendes Geflüster klingt wie das
unbestimmbare Summen eines liebestrunkenen
Bienenschwarmes. In Sanskrit, Prakrit und
den übrigen Sprachen erzeugt sie wohlklingende
Poesie... Sie erhält am Leben alle Wesen der Welt
vermittels des Ein- und Aushauchs und leuchtet
in der Höhle des Wurzel-Lotos wie eine Kette
funkelnder Lichter.

Shatchakra Nirupana[27]

Wenn sich Shakti im Wurzelchakra befindet, ruht sie. Hier wird sie zur eingerollten Schlange, zu Kundalini-Shakti, die sich im Muladhara dreieinhalb Mal um den *Shiva Lingam* schlingt. In dieser Gestalt ist sie das der Materie innewohnende Potenzial, die weibliche Urkraft der Schöpfung und die evolutionäre Kraft im menschlichen Bewusstsein. Bei den meisten Menschen bleibt sie ungeweckt und schlummert friedlich zusammengerollt am unteren Ende der Wirbelsäule. Ihr Name leitet sich von dem Wort *kundala*, »zusammengerollt«, ab.

Wenn sie geweckt wird, entrollt sie sich und klettert Chakra für Chakra zum Kronenchakra am höchsten Punkt des Kopfes empor. Sie hofft, Shiva dort zu finden, der ihr von oben entgegenkommt. Wenn sie die einzelnen Chakren durchstößt, erwachen sie für das, was sie ist. Manch einer glaubt sogar, nur Kundalini-Shakti könne die Chakren öffnen. Wenn es ihr gelingt, das Kronenchakra zu erreichen und ihre Reise zu vollenden, wird sie mit ihrem Gegenstück, mit Shiva, dem Göttlichen Bewusstsein, vereinigt, und diese Vereinigung bringt Erleuchtung oder Glückseligkeit mit sich.

Kundalini-Yoga ist eine uralte esoterische Disziplin, um die Kraft Kundalini-Shaktis zu wecken und sie die Wirbelsäule emporsteigen zu lassen. Meist sind dazu die Initiation durch einen ausgebildeten Guru sowie die jahrelange Praxis bestimmter Yogaübungen und Meditationen nötig. Doch sowohl auf dem spirituellen Pfad als auch abseits davon erleben viele Menschen ein spontanes spirituelles Erwachen, und in manchen Fällen ist es tatsächlich Kundalini, die erwacht. Es lohnt sich also, sich diese rätselhafte und mächtige Kraft etwas genauer anzusehen.

Kundalini kann recht unterschiedliche Wege einschlagen. Am häufigsten beginnt sie ihre Reise an den Füßen oder am unteren Ende der Wirbelsäule und klettert von dort zum Kopf hinauf. Ihr Aufstieg kann von Schüttelkrämpfen oder einem Gefühl starker Hitze begleitet sein. In einigen Berichten über Kundalini-Erfahrungen wird eine ähnlich starke Bewegung vom Kopf nach unten oder von der Mitte nach außen erwähnt. Manchmal treten Kundalini-Symptome im Abstand von Stunden oder Jahren auf, halten ein paar Sekunden an und verschwinden dann wieder. In anderen Fällen können die Symptome Wochen, Monate oder gar Jahre anhalten.

Normalerweise ist das Erwachen der Kundalini eine einzigartige, zutiefst bewegende Erfahrung und hat einen tief greifenden Bewusstseinswandel zur Folge. Diese Veränderung kann sich in Form von gesteigerter Aufmerksamkeit, plötzlichen Einsichten,

Visionen, Stimmen, einem Gefühl von Schwerelosigkeit, einem Gefühl der Läuterung des Körpers oder als transzendente Glückseligkeit äußern. Es gibt Hinweise darauf, dass Kundalini die Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit zum Pulsieren bringt, dadurch die Lustzentren im Gehirn anregt und uns so in den häufig von Mystikern beschriebenen »Zustand der Glückseligkeit« versetzt.

Nicht immer sind Kundalini-Erfahrungen angenehm. Vielen Menschen fällt es außerordentlich schwer, ihren Alltag zu bewältigen, während sich Kundalini durch ihre Chakren bohrt. Wenn Kundalini die Blockaden durchstößt, können Schlafstörungen oder eine Abneigung gegen die Energien der unteren Chakren, etwa das Essen oder die Sexualität, auftreten. (Andere Menschen entwickeln nach einem Kundalini-Erwachen wiederum eine sehr starke Sexualität.) Auch tiefe Depressionen oder Ängste können sich einstellen, wenn man sein Leben mit den Augen dieser Schlangengöttin betrachtet. Sie ist eine heilende Kraft, aber sie geht nicht immer sanft mit uns um, wenn der Schleier der Illusion von der uns vertrauten Wirklichkeit genommen wird. Menschen, deren Kundalini spontan erwacht und die keinen spirituellen Lehrer haben, mit dem sie arbeiten können, können sich an Stellen wenden, die sie an erfahrene Therapeuten verweisen, die diese spirituelle Energie verstehen und sie nicht unbedingt als verrückt oder psychotisch beurteilen.[28]

Die Schlange ist ein archetypisches Symbol und überall auf der Welt bekannt. Sie steht für Erleuchtung, Unsterblichkeit und den Weg zu den Göttern. In der Schöpfungsgeschichte verführt die Schlange Adam und Eva dazu, die Frucht vom Baum der Erkenntnis zu kosten. Es ist der Anfang von Kundalini und gebiert ein unendliches Streben nach Erkenntnis, das dennoch in der materiellen Welt (Apfel) verwurzelt ist. In Ägypten trugen die Pharaonen Kronen mit Schlangensymbolen über ihrem Dritten Auge, um ihren göttlichen Status deutlich zu machen. Sollte das ein Zeichen für die aufgestiegene Kundalini gewesen sein? Noch



Abb. 1.11: Der Äskulapstab, das moderne Symbol der Heilung. Er zeichnet von unten hinauf zu den beiden Flügeln den Pfad der Chakren und der Nadis nach.

heute winden sich zwei Schlangen um den Stab der Heilung und bilden so das moderne Symbol der Medizin, den Äskulapstab. (Siehe Abb. 1.11.) Der Äskulapstab ist eindeutig eine Darstellung von Ida und Pingala, den beiden zentralen Nadis, die sich um die Sushumna schlingen und zwischen den Chakren kreuzen. (Siehe Abb. 1.6.) Die ineinander verschlungenen Schlangen stehen auch für die Doppelhelix unserer DNS - den Träger der Lebensinformation.

Kundalini ist ein universelles Konzept für eine sehr mächtige Kraft der Erleuchtung. Wenn man mit ihr herumexperimentiert, kann sie sich zudem als äußerst schwierig und unvorhersehbar erweisen. Sie kann starken Schmerz und große Verwirrung mit sich bringen, was die Welt häufig als Zeichen von Wahnsinn deutet. Diese Symptome können mit den oben genannten positiveren Aspekten einhergehen - oder auch nicht. Kundalini öffnet die Chakren, aber wie beim Öffnen von Gefängniszellen setzt sie frei,

was in ihnen steckt. Das können höhere Einsichten oder Erfahrungen oder aber die alten Traumata oder Erschütterungen sein, die ursprünglich zur Schließung der Chakren geführt haben.

Kundalini erweitert das Bewusstsein, und das macht es dem Einzelnen manchmal sehr schwer, in einer weitgehend »unerleuchteten« Welt zurechtzukommen. Es kann Vorkommen, dass diese Welt unser neues Paradigma nicht unterstützt, nicht mit unseren Lebensumständen oder dem Zustand körperlicher Reinheit harmoniert. Diese Unstimmigkeiten können gewaltige Beschwerden verursachen, sind aber nicht unbedingt zu vermeiden. Im Grunde ist Kundalini eine heilende Kraft. Sie verursacht nur dann Schmerzen, wenn sie auf Spannungen und Verunreinigungen stößt, die loszulassen wir noch nicht bereit sind. Wenn man lernt, die Chakren zu öffnen, macht man Kundalini den Weg frei, und das ist meist weniger schmerzvoll.

Theoretisch erzeugt Kundalini eine Kraft, die uns hilft, das Kronenchakra am höchsten Punkt des Kopfes zu öffnen. Blockierte Chakren können den Energiefluss durch unser Rückgrat stören, weshalb dieses Chakra oft am schwersten zu erreichen ist. Traditionell ist das Kronenchakra der Sitz der Erleuchtung. Ich persönlich glaube allerdings, dass die Erleuchtung dann eintritt, wenn alle Chakren gleichzeitig offen und verbunden sind und man seine bewusste Aufmerksamkeit darauf lenkt. Viele Menschen erleben erleuchtendere Momente, wenn sie das Bewusstsein der oberen Chakren nach unten leiten und greifbare Erkenntnisse erlangen, als im umgekehrten Fall.

Wenn wir uns tief entspannen und auf all unsere Chakren gleichzeitig konzentrieren, steigt ganz natürlich und spontan Energie zu den höheren Chakren auf. Versuche, die Energie nach oben zu drängen, verursachen oft Druck und Anspannung, man fühlt sich »high« oder reagiert gereizt auf alle Mitmenschen, die das nicht tun. Letzteres führt zu Entfremdung, was meiner Erfahrung nach symptomatisch dafür ist, dass es sich nicht um Erleuchtung handelt. (Bei Konferenzen kommen viele Menschen

auf mich zu, um mir aufgeregt von ihren Erleuchtungserfahrungen mit dem siebten Chakra zu berichten. Gleichzeitig bemerken sie nicht im Mindesten, dass sie rücksichtslos eine Unterhaltung unterbrechen oder in Körpern leben, die schrecklich vernachlässigt aussehen.)

Man kann nicht über die Chakren sprechen, ohne Kundalini zu erwähnen. Allerdings geht es in diesem Buch nicht darum, Kundalini zu wecken. Kundalini ist nicht unbedingt der beste oder einfachste Weg zur Erkenntnis. Ebenso wenig, wie der einfachste Weg zum Haus um die Ecke durch eine Steinwand führt. Manchmal braucht es eine starke Kraft, um eine besonders hartnäckige Blockade zu durchbrechen, dennoch ziehe ich natürliche, sichere und angenehme Methoden vor. Wenn wir die landschaftlich reizvolle Route wählen, können wir die Reise ebenso sehr genießen wie die Ankunft an unserem Ziel.

Dieses Buch soll Disziplinen, die auf das Erwachen der Kundalini abzielen, weder befürworten noch verurteilen. Die Droge LSD liefert eine schnelle Möglichkeit, einen flüchtigen Blick auf die höheren Sphären des kosmischen Bewusstseins zu erhaschen. Sie lässt einen dort zwar nicht unbedingt verweilen, kann aber doch dauerhafte positive Veränderungen herbeiführen. Kundalini ist noch unvorhersehbarer, geht im Allgemeinen tiefer und ist sehr viel schwieriger zu erlangen. Allerdings ist Kundalini nicht die Folge von Drogenkonsum, sondern stellt eine Neuordnung unserer Lebensenergie dar. Kundalini ist eine einzigartige und wertvolle Erfahrung und steht jedem offen, der ernsthaft nach höherem Bewusstsein strebt.

Die Schmerzen, die wir erleiden, sind lediglich die Folge unseres eigenen Widerstands und der Verunreinigungen, die Kundalini auf dem Weg zu ihrem Ziel beseitigen muss.

Im Augenblick wird Kundalini intensiv erforscht, und es werden zahlreiche Theorien darüber aufgestellt, was Kundalini wirklich ist und wodurch sie ausgelöst wird. Die im Folgenden aufgeführten Theorien haben für dieses Buch die größte Bedeutung.

- **Kundalini wird durch einen Guru geweckt.** Jede Begegnung mit anderen Menschen verläuft immer auch auf der Ebene der Chakren. (Siehe Abb. 1.12.) Wenn wir mit Menschen zusammenkommen, bei denen die unteren Chakren dominant sind, reagieren unsere eigenen Zentren entsprechend. Es kann Vorkommen, dass eine solche Begegnung uns hinunterzieht. Wenn eine Begegnung, etwa der Kontakt mit einem Guru, dessen Kundalini bereits erwacht ist, die oberen Chakren stimuliert, kann diese neue Energiezufuhr auch den Schüler erwecken. Wenn Kundalini von einem Guru ausgelöst wird, nennt man das *Shaktipat*. Dies weckt die Zentren, bringt die Kundalini-Energie zum Fließen und lässt dem Empfänger die Freiheit, sowohl die wundervolle Wirkung dieser Erfahrung zu verspüren als auch die Konsequenzen zu tragen, die sie für sein Leben und seinen Körper hat.
- **Kundalini ist sexuell.** Manchmal schließt Tantra raffinierte Yoga-Sexualpraktiken ein, die Kundalini wecken und Transzendenz ermöglichen sollen. Derartige Techniken können von einem Hinauszögern des Orgasmus bis hin zu völliger Abstinenz reichen. Die einen halten Kundalini und Sexualität für unvereinbar, die anderen für untrennbar miteinander verbunden. Das Thema wird in Kapitel 3, das dem zweiten Chakra gewidmet ist, ausführlicher diskutiert.
- **Kundalini ist ein chemischer Vorgang.** Im Allgemeinen wird dem sechsten Chakra die Epiphyse zugeordnet. Diese Drüse produziert das Hormon Melatonin, das die Hellsichtigkeit sowie die Traumerinnerung verbessert und Visionen und Halluzinationen hervorruft.[29] Einigen Theorien zufolge werden die von Kundalini ausgelösten Visionen durch den Kreislauf von Neurotransmittern verursacht. In manchen Fällen lässt sich Kundalini durch Drogen wie Kaffee, Marihuana oder durch halluzinogene Substanzen wecken.

- **Kundalini ist die Folge der Synchronisation der Schwingungen im Körper**.[30] Das Rückgrat pulsiert und gibt den Rhythmus vor, in den Herzschlag, Gehirnwellen und Atmung einfallen, was diverse Zentren im Gehirn anregt. Eine derartige Synchronisation kann durch Meditation, rhythmisches Atmen oder schieren Zufall erreicht werden, wie im Fall eines spontanen Kundalini-Erwachens. Wir werden uns im Rahmen des fünften Chakras weiter mit dieser Theorie beschäftigen.
- **Kundalini entsteht ganz natürlich, wenn alle Chakren über einen blockadefreien Kanal verbunden sind.** Dies ist meine eigene Theorie. Sie soll eine Ergänzung, kein Widerspruch zu den oben genannten Theorien sein. Wenn man sich die Chakren als Zahnräder vorstellt, dann ist Kundalini die schlängelnde Bewegung der Energie auf ihrem Weg über diese Zahnräder. In der Tat können die Chakren Kundalini hemmen und so weit bremsen, dass man sie einigermaßen vernünftig kanalisieren und damit verhindern kann, dass sie den sterblichen Organismus verzehrt, in dem sie auftritt. Wir befinden uns auf einer Existenzstufe, auf der die Chakren nicht als Blockaden, sondern als Sprungbretter dienen. Es kann jedoch Vorkommen, dass die ungelösten Muster in den Chakren diese Lebensenergie unnötig blockieren. Ein gründliches Verständnis der eigenen Chakren kann uns in die Lage versetzen, die Kundalini-Energie auf sichere und vorhersehbare Art und Weise zu nutzen.

Tabelle der Entsprechungen

CHAKRA	EINS	ZWEI
Sanskrit	Muladhara	Svadhisthana
Bedeutung	Wurzel, Stütze	Süße
Lage	Perineum	Kreuzbein
Element	Erde	Wasser
Aggregatzustand	fest	flüssig
Psychologische Funktion	Überleben	Verlangen
Bewirkt	Erdung	Sexualität
Identität	Körperidentität	emotionale Identität
Bezug zum Selbst	Selbsterhaltung	Selbstgenugtuung
Dämon	Angst	Schuld
Entwicklungsstadium	Mutterleib erstes Lebensjahr	6 bis 18 Monate
Drüsen	Nebennieren	Keimdrüsen
Andere Körperteile	Beine, Füße, Knochen, Dickdarm	Gebärmutter, Geschlechtsorgane, Nieren, Blase, unterer Rücken
Funktionsstörung	Übergewicht, Magersucht, Ischiasleiden, Verstopfung	sexuelle Schwierigkeiten, Blasenerkrankungen
Farbe	Rot	Orange
Keimsilbe	Lam	Vam
Vokal	»O«	»U«
Sephiroth	Malkuth	Jesod
Planeten/Himmelskörper	Erde, Saturn	Mond
Metall	Blei	Zinn
Ernährung	Eiweiß	Flüssigkeit
Edelsteine	Rubin, Granat, Hämatit	Koralle, Karneol, gelber Zirkon
Räuchermittel	Zeder	Damiana
Yoga-Weg	Hatha	Tantra
Rechte	haben	fühlen
Gunas	Tamas	Tamas

Tabelle der Entsprechungen

DREI	**VIER**	**FÜNF**
Manipura	Anahata	Vishuddha
strahlendes Juwel	nicht angeschlagen	Reinigung
Solarplexus	Herz	Hals
Feuer	Luft	Klang
Plasma	gasförmig	vibrierend
Willenskraft	Liebe	Kommunikation
Macht	Friede	Kreativität
Ego-Identität	gesellschaftliche Identität	kreative Identität
Selbstbestimmung	Liebe zu sich selbst, Akzeptanz	Selbstausdruck
Scham	Trauer	Lüge
18 Monate bis 3 Jahre	4 bis 7 Jahre	7 bis 12 Jahre
Bauchspeicheldrüse, Nebennieren	Thymusdrüse	Schilddrüse, Nebenschilddrüse
Verdauungssystem, Leber, Gallenblase	Lunge, Herz, Kreislauf, Arme, Hände	Hals, Ohren, Mund, Schultern, Nacken
Verdauungsstörungen, chronische Müdigkeit	Asthma, Herz- und Lungenkrankheiten, Bluthochdruck	Halsschmerzen, Schmerzen im Nacken und den Schultern, Schilddrüsenprobleme
Gelb	Grün	Hellblau
Ram	Lam	Ham
»A«	»Ey«	»I«
Hod, Nezach	Tiphereth	Geburah, Chesed
Mars (auch: Sonne)	Venus	Merkur
Eisen	Kupfer	Quecksilber
Stärke	Gemüse	Obst
Bernstein, Topas	Smaragd, Turmalin, Jade	Türkis
Ingwer	Lavendel	Weihrauch, Benzoe
Karma	Bhakti	Mantra
handeln	lieben	sprechen und gehört werden
Rajas	Rajas/Sattva	Rajas

Tabelle der Entsprechungen

CHAKRA	SECHS	SIEBEN
Sanskrit	Ajna	Sahasrara
Bedeutung	wahrnehmen, befehligen	tausendblättrig
Lage	Stirn	höchster Punkt d. Kopfes
Element	Licht	Denken
Aggregatzustand	strahlend	bewusst
Psychologische Funktion	Intuition	Einsicht
Bewirkt	Phantasie	Glückseligkeit
Identität	archetypische Identität	universelle Identität
Bezug zum Selbst	Selbstbetrachtung	Selbsterkenntnis
Dämon	Illusion	Verhaftetsein
Entwicklungsstadium	Pubertät	die ersten Erwachsenenjahre und darüber hinaus
Drüsen	Epiphyse	Gehirnanhang
Andere Körperteile	Augen, Schädelbasis, Stirn	Zentralnervensystem, Großhirnrinde
Funktionsstörung	Sehstörungen, Kopfschmerzen, Alpträume	Depression, Entfremdung, Verwirrung
Farbe	Indigo	Violett, Weiß
Keimsilbe	Om	keine
Vokal	»mmm«	»ng«
Sephiroth	Binah, Chockmah	Kether
Planeten/Himmelskörper	Jupiter, Neptun	Uranus
Metall	Silber	Gold
Ernährung	Entheogene	Fasten
Edelsteine	Lapislazuli, Quarz	Diamant, Amethyst
Räuchermittel	Beifuß	Myrrhe, Wassernabel
Yoga-Weg	Yantra	Jnana
Rechte	sehen	wissen
Gunas	Sattva	Sattva

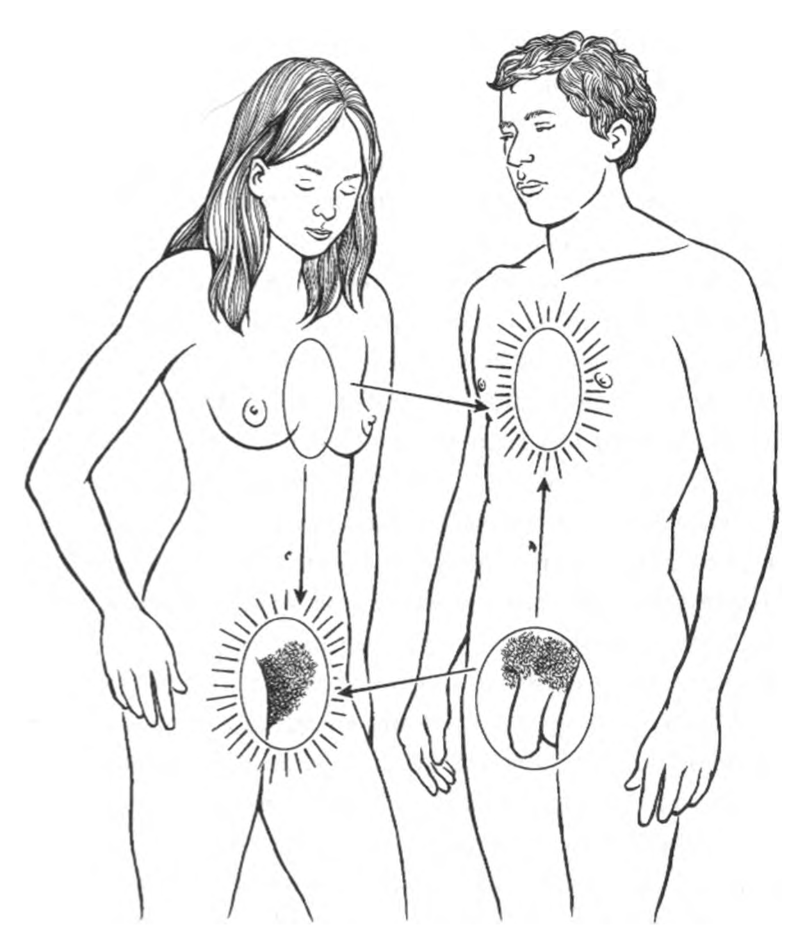


Abb. 1.12: Während er aus einem unteren Chakra heraus handelt und ihre Aufmerksamkeit damit auf die körperlich-sexuelle Ebene lenkt, strahlt sie von der Ebene des Herzens aus und regt damit sein Herzchakra an.

Abschließende Bemerkungen

An dieser Stelle möchte ich ein paar grundlegende Theorien und Ausrichtungen dieses Buchs darlegen. Vieles entspricht den Standardsystemen (sofern es überhaupt genügend Übereinstimmungen gibt, dass man sagen könnte, wie diese aussehen), vieles weicht aber auch davon ab. Ich habe zahlreiche Informationen

über das Chakrasystem sowie viele weitere relevante metaphysische und psychologische Systeme zusammengetragen und eine Verbindung zwischen den Überzeugungen der Vergangenheit, der Gegenwart und der vermuteten Zukunft hergestellt. Das Ergebnis sind die auf den folgenden Seiten dargelegten Theorien.

Die Informationen sollen als Theorie, nicht als Dogma vorgestellt werden - ich präsentiere hier eine Idee, keine Religion, und ich hoffe, diese Idee wird sich unabhängig von der religiösen und philosophischen Einstellung des Einzelnen bei der Bewusstseinserweiterung als wertvoll erweisen. Die Thesen lauten wie folgt:

- Im feinstofflichen Körper gibt es sieben Haupt- und mehrere Nebenchakren. Sie sind die Tore zu den einzelnen Dimensionen, von der Materie bis hin zum Bewusstsein.
- Diese sieben Ebenen entsprechen beim Menschen den archetypischen Bewusstseinsstufen sowie verschiedenen körperlichen Eigenschaften.
- Die Chakren entstehen durch das gegenseitige Sich-Durchdringen zweier großer, vertikaler Energieströme.
- Der Mensch befindet sich derzeit auf einer Entwicklungsstufe, auf der die unteren Chakren ebenso wertvoll und ebenso wichtig sind wie die oberen.
- Das Chakrasystem stellt ein Evolutionsmuster dar. Im Augenblick befindet sich die Menschheit im Übergang von der dritten auf die vierte Stufe.
- Den Chakren sind Farben, Klänge, Gottheiten, Dimensionen und andere feinstoffliche Phänomene zugeordnet.
- Das Chakrasystem ist für das Wachstum des Einzelnen von großem Wert und bei Diagnose sowie Heilung von Nutzen.
- Diese sieben Stufen verhalten sich zur Menge möglicher Ebenen wie die sieben Farben des Regenbogens zum Spektrum elektromagnetischer Wollen. Bei den sieben Hauptchakren handelt es sich nur um die Schwingungen, die wir mit unserer momentanen »Ausrüstung« wahrnehmen können, so wie wir mit bloßem Auge nur die Farben des Regenbogens erkennen können.

- Es besteht ein ständiges Zusammenspiel zwischen den Chakren. Sie lassen sich nur in der Vorstellung voneinander trennen.
- Wir können die Chakren mit Hilfe von körperlichen und anderen Übungen, Meditation, Heilverfahren, Lebenserfahrungen und allgemeinem Verständnis öffnen und damit unser Bewusstsein vertiefen.

Vorbereitende Übungen

Die Chakren ausrichten

Damit die Chakren einwandfrei arbeiten, müssen sie in gerader Linie ausgerichtet sein. Die beste Ausrichtung haben wir bei relativ aufrechter Wirbelsäule (eine zu gerade Wirbelsäule ist steif und verspannt und verhindert das Öffnen der Chakren).

Stehen Sie aufrecht, die Füße schulterbreit voneinander entfernt, und strecken Sie die Hände zur Decke. Strecken Sie den ganzen Körper und dehnen Sie alle Chakren. Spüren Sie, wie diese Dehnung die Ausrichtung der Chakren unterstützt.

Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und versuchen Sie, sich dieses Gefühl von Größe zu bewahren. Richten Sie Ihren Körper aus, bis Sie das Gefühl haben, dass sich die Zentren der einzelnen Abschnitte (Becken, Solarplexus, Brust, Hals, Kopf) auf einer Linie mit der Mittelachse Ihres Körpers befinden. Verankern Sie Ihre Füße fest im Boden und werden Sie sich des zentralen Kanals (*Sushumna*) bewusst, der alle Chakren verbindet.

Üben Sie das Ausrichten der Chakren auch im Sitzen. Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder im Schneidersitz auf den Boden. Sinken Sie in sich zusammen und richten Sie die Wirbelsäule wieder auf. Spüren Sie, wie sich das auf Ihre körperliche Energie und geistige Klarheit auswirkt.

Die Ströme zum Fließen bringen

Der Manifestierungsstrom

Ziehen Sie die Schuhe aus, stellen oder setzen Sie sich bequem hin, der Rücken ist gerade. Stellen Sie die Füße fest auf den Boden. Werden Sie sich der vertikalen Achse Ihres Körpers bewusst. Versuchen Sie, eine bequeme, harmonische Position zu finden, in der die vertikale Achse ruhig und zentriert ist und die Sie mühelos aufrechterhalten können. Atmen Sie langsam und tief.

Begeben Sie sich mit Ihrer Vorstellungskraft aus dem höchsten Punkt Ihres Kopfes hinaus und erleben Sie die unendliche Weite des Himmels und des Weltraums über sich. Atmen Sie in diese Weite hinein und stellen Sie sich vor, wie Sie diese Weite über die höchste Stelle Ihres Kopfes hineintrinken, sie in Ihren Kopf hineinziehen und über Ihr Gesicht, Ihre Ohren, die Rückseite Ihres Kopfes, Ihre Schultern und Arme herabfließen lassen.

Spüren Sie, wie sich Ihr Kopf erneut mit dieser »kosmischen« Energie füllt. Dieses Mal lassen Sie sie in Ihren Hals und hinunter in Ihren Brustkorb fließen, der sich füllt, während Sie ein-... und ausatmen..., ein-... und ausatmen. Während sich Ihr Brustkorb füllt, entspannen Sie Ihren Bauch und lassen die Energie in Ihren Solarplexus, Ihren Unterleib, Ihre Genitalien bis hinein in Ihr Gesäß, durch Ihre Beine, in Ihre Füße und wieder hinausfließen. Stellen Sie sich vor, dass die Energie tief in die Erde eindringt.

Kehren sie zum Kopf zurück und wiederholen Sie die Übung. Vielleicht möchten Sie der Energie eine konkretere Gestalt verleihen: Sie können sie sich als Licht, eine bestimmte Farbe, eine göttliche Präsenz, eine Säule aus Luftbläschen, als Windzug oder einfach als Bewegung vorstellen. Wiederholen

Sie die Übung so lange, bis das Bild mühelos vor Ihren Augen steht und die Energie gleichmäßig aus dem Raum über Ihrer Krone in die Erde unter Ihren Füßen fließt.

Der Befreiungsstrom

Wenn Sie die erste Übung beherrschen, können Sie in ähnlicher Art und Weise mit der Arbeit am Aufwärtsstrom beginnen.

Stellen Sie sich vor, wie Energie aus der Erde (rot, braun oder grün; solide, aber lebendig) durch Ihre Füße und Beine in Ihr erstes Chakra aufsteigt, es ausfüllt und weiter zu Ihren Genitalien, in Ihren Unterleib und Ihren Solarplexus fließt. Die Energie füllt Herz und Brustkorb, Hals und Schultern, Gesicht und Kopf und fließt am Scheitelpunkt wieder hinaus. Sie nimmt alle Spannungen, die ihr auf ihrem Weg begegnen, mit nach oben und leitet sie aus dem Körper. Arbeiten Sie mit diesem Strom, bis auch er mühelos fließt.

Wenn beide Ströme ungehindert fließen, versuchen Sie, sie gleichzeitig in Bewegung zu setzen. Beobachten Sie, wie sie sich auf Höhe der einzelnen Chakren mischen und vereinen. (Wenn Sie gerne mit Farben arbeiten, empfehle ich die Meditationen am Ende von Kapitel 7, »Chakra sechs«.)

Machen Sie sich die beiden Ströme, die durch Sie hindurchfließen, auch im Laufe Ihres Tages bewusst. Beobachten Sie, welcher Strom zu welcher Tageszeit oder bei welcher Tätigkeit am stärksten ist. Unter Umständen müssen Sie einen stärker fördern als den anderen, damit Ihre Energie im Gleichgewicht ist. Stellen Sie fest, wo eine Spannungsblockade einen Strom behindert. Spielen Sie mit den beiden Strömen und finden Sie heraus, welcher von beiden die Blockade besser beseitigen kann.

Anmerkungen

1 aus einem Lied von Rick Hamouris auf seinem Album *Welcome to Annwfn,* erhältlich über Nemeton, P.O. Box 8247, Toledo, Ohio.
2 Chakren und Energieströme werden in der Atharvaveda (10.2.31; 15.15.2-9) erwähnt.
3 In The Shambhala Encyclopedia of *Yoga* widerlegt George Feurstein die Theorie von den arischen Einwanderern und datiert die Veden auf das dritte oder vierte Jahrtausend vor Christus zurück. Sein Gegenargument lautet, die hellhäutigeren Arier wiesen Ähnlichkeiten mit der alten Indus-Kultur auf, weshalb sie in Indien heimisch gewesen sein müssen.
4 Troy Wilson Organ, *Hinduism,* S. 183.
5 Der achtgliedrige Yoga besteht aus *Yama* und *Niyama* (äußere und innere Disziplin, *Asanas* (Körperhaltungen), *Pranayama* (Atemregelung), *Pratyahara* (Zurückhalten der Sinne), *Dharana* (Konzentration), *Dhyana* (Meditation) und *Samadhi* (Erleuchtung).
6 Arthur Avalon, *Die Schlangenkraft. Die Entfaltung schöpferischer Kräfte im Menschen.*
7 *Die Schlangenkraft* nennt sechs Zentren und Sahasrara (den tausendblättrigen Lotos an der Krone).
8 Die fünf Koshas sind: *Annamayakosha* (oder physische Hülle), *Pranamayakosha* (oder Energiehülle), *Manamayakosha* (oder geistige Hülle), *Vijnanamayakosha* (oder Hülle der Weisheit) und *Anandamayakosha* (oder Glückseligkeitshülle).
9 Siehe Georg Feuerstein, *The Shambala Encyclopedia ofYoga,* S. 68-69. Pandit Rajmani Tigunait spricht in *Sakti: The Power in Tantra, A Scholarly Approach* (Honesdale, Penns.: Himalayan Institute, 1998), S. 111, von neun Chakren.
10 Die Chakren eins und zwei sowie die Chakren sechs und sieben werden zu jeweils einem Zentrum verbunden, sodass es insgesamt fünf Zentren sind.
11 Caroline Myss, *Geistkörper-Anatomie.*
12 Weitere Details zum Vergleich zwischen dem Chakrasystem und den zehn Sephiroth, siehe Anm. 11.
13 Arthur Young, *Der kreative Kosmos,* S. 293,297ff.
14 Siehe Rosalyn L. Bruyere, *Das Geheimnis der Chakras.*
15 Für Vorschläge, wie man die Chakren aktiver erleben kann - ein-

schließlich Yoga-Stellungen, Tagebuchschreiben, Meditationen, Aufgaben und Ritualen -, siehe Judith und Vega, *The Sevenfold Journey. Reclaiming Mind, Body and Spirit through the Chakras.*

16 Traditionell werden den Chakren von unten nach oben lediglich fünf Elemente zugeordnet: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Chakra fünf wird mit *Sabda,* »Klang«, in Verbindung gebracht. Die beiden oberen Chakren mit den »Elementen« Licht und Denken zu verknüpfen ist eine Neuerung meinerseits.

17 Eine ausführlichere Erklärung zu den zu stark oder zu schwach entwickelten Chakren finden Sie in meinem Buch *Eastern Body, Western Mind.*

18 Weitere Informationen zu den Chakren und den kindlichen Entwicklungsstadien finden Sie in meinem Buch *Eastern Body, Western Mind.*

19 Avalon, *Die Schlangenkraft,* S. 22.

20 Im ersten Chakra befindet sich der Shiva-Lingam. Das ist die Gestalt, in der Shiva von der Gegenwart Kundalini-Shaktis belebt wird, die dort schlummert.

21 Sir Monier Monier-Williams, *Sanskrit-English Dictionary,* S. 811.

22 Lizelle Raymond, *Shakti - A Spiritual Experience.*

23 Swami Rama, »Das Erwachen der Kundalini«, *Kundalini-Energie. Die spirituelle Schlange in uns,* John White, Hg. (München: Goldmann, 1990), S. 23.

24 Haridas Chaudhuri, »Die Psychophysiologie von Kundalini«, ebd., S. 54.

25 Avalon, *Die Schlangenkraft,* S. 30.

26 In vielen seiner Texte beschreibt auch Sri Aurobindo einen Aufwärts- und einen Abwärtsstrom.

27 Vers zehn und elf des *Shatchakra Nirüpana* nach der Übersetzung von Arthur Avalon in *Die Schlangenkraft,* S. 207.

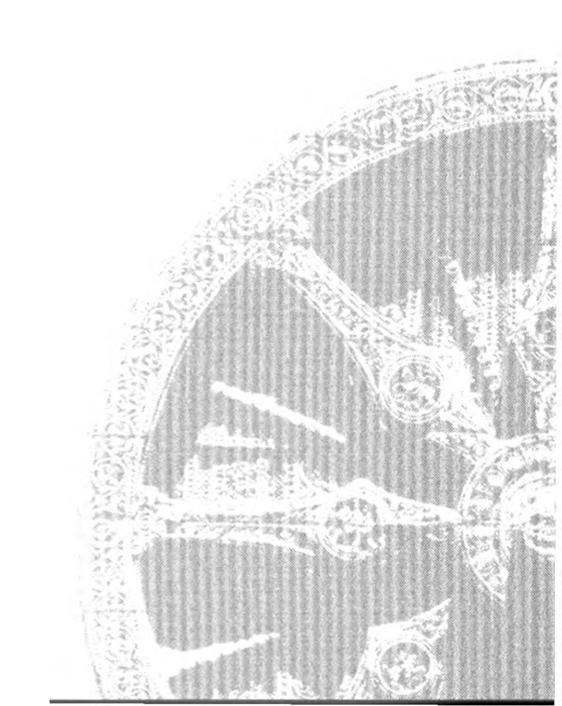
28 Spiritual Emergence Network unter der Leitung des California Institute of Integral Studies (Tel. 001-415-648 2610), oder Kundalini Research Network, P.O. Box 45102,2483 Younge St., Toronto, Ontario, Canada, M4P 3E3.

29 Philip Lansky, »Neurochemie und das Erwachen der Kundalini«, *Kundalini-Energie,* John White, Hg. (München: Goldmann, 1990), S. 274.

30 Lee Sannella, *Psychose oder Transzendenz?* Siehe auch Itzhak Bentov, *Micromotion of the Body as a Factor in the Development of the Nervous System,* S. 77 ff.

Teil 2

Eine Reise durch die Chakren





Chakra eins

Erde

Wurzeln

Erden

Überleben

Körper

Nahrung

Materie

Anfang

2
Chakra eins: Erde

Eingangsmeditation

Sie werden sich nun auf eine Reise begeben. Auf eine Reise durch die Schichten Ihres Selbst. Auf eine Reise durch Ihr Leben, durch die Welten in Ihnen und um Sie herum. Ihre Reise beginnt hier, in Ihrem Körper. Sie beginnt jetzt, wo immer Sie sind. Es ist Ihr ganz persönliches Abenteuer.

Machen Sie es sich bequem, denn es ist keine kurze Reise.» Sie könnte Monate, Jahre oder gar viele Leben lang dauern, und Sie haben sich bereits dafür entschieden. Sie haben sich schon vor sehr langer Zeit auf den Weg gemacht.

Sie haben ein Vehikel für diese Reise bekommen - Ihren Körper. Er ist mit allem ausgestattet, was Sie brauchen. Eine der Herausforderungen dieser Reise besteht darin, dafür zu sorgen, dass Ihr Vehikel immer gut versorgt, glücklich und gepflegt ist. Sie bekommen nur das eine.

Wir beginnen unsere Reise damit, unser Vehikel zu erkünden. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, Ihren Kör-

per zu spüren. Spüren Sie, wie er ein-... und ausatmet... Spüren Sie, wie Ihr Herz in Ihrem Körper schlägt, spüren Sie die Feuchtigkeit in Ihrem Mund, das Essen in Ihrem Bauch, den Stoff auf Ihrer Haut. Erforschen Sie, wie viel Platz Ihr Körper in Anspruch nimmt - seine Höhe, seine Breite, sein Gewicht. Stellen Sie fest, wo vorne und hinten, oben und unten, rechts und links ist. Treten Sie in einen Dialog mit Ihrem Körper ein, um seine Sprache zu lernen. Fragen Sie ihn, wie er sich fühlt. Stellen Sie fest, ob er müde oder angespannt ist. Lauschen Sie der Antwort. Wie steht er zu der bevorstehenden Reise?

Sie haben ein Vehikel für diese Reise bekommen, aber Sie besitzen es nicht - Sie sind es. Sie sind Ihr Körper. Sie sind ein Körper, der in dieser materiellen Welt lebt - der morgens aufsteht, isst, zur Arbeit geht, Dinge berührt, schläft, badet. Machen Sie sich den Alltag Ihres Körpers bewusst. Beobachten Sie, wie oft er an einem Tag mit der Außenwelt in Berührung kommt - sehen Sie die Begegnung Ihrer Hände mit Türen, Lenkrädern, anderen Händen, Papier, Geschirr, Kindern, Essen, dem geliebten Menschen. Denken Sie darüber nach, wie sich Ihr Körper entwickelt hat, was er gelernt hat, und wie er sich im Laufe der Jahre verändert hat. Was bedeutet er Ihnen? Danken Sie ihm jemals dafür, dass er für Sie da ist?

Was ist das für eine Welt, mit der Ihr Körper zu tun hat? Nehmen Sie die Materialien, Gerüche, Farben und Geräusche wahr, die Sie umgeben. Seien Sie Ihr Körper und fühlen Sie - registrieren Sie all die Empfindungen, die Ihrem Verstand vielleicht entgehen, die Ihr Körper aberfühlt. Spüren Sie die Härte der Erde im Holz, in Beton und Metall. Folgen Sie den geraden Linien, spüren Sie die Festigkeit, die Beständigkeit. Spüren Sie, wie weich und fest Erde im natürlichen Zustand ist - mit ihren Bäumen und Gräsern, Seen, Bächen und Bergen. Spüren Sie ihre sanften Kurven, den Schutz und die Fülle, die sie bietet. Erleben Sie den Reichtum dieses Planeten mit seiner unendlichen Vielfalt an Formen. Erspüren Sie seine Größe, seine Festigkeit, wie er Sie trägt...

Auch dieser Planet ist ein Vehikel. Er nimmt uns mit durch Zeit und Raum. Spüren Sie, dass die Erde eine zentrale Einheit, ein lebender Körper ist, genau wie Sie, mit unendlich vielen Zellen, die sich zu einem Ganzen zusammenfügen. Sie sind eine Zelle dieses großen Körpers, Teil der Mutter Erde, eines ihrer Kinder.

Hier beginnt unsere Reise, auf dem großen Körper Erde. Unser Aufstieg beginnt mit einem Abstieg. Wir steigen tief in diesen Körper hinein, indem wir uns in unseren eigenen Körper versenken - in unser Fleisch, unseren Bauch, unsere Beine und Füße. Wir senken unsere Wurzeln tief in die Erde hinein, in den Kern aus glühender Lava, der tief in ihr brodelt, in ihren Quell des Lebens, der Bewegung und der Kraft.

Wenn wir tief hinabsinken, gelangen wir zum unteren Ende unserer Wirbelsäule und finden dort einen Ball rotglühender Energie. Er glüht wie der Kern der Erde. Fühlen Sie, wie diese flüssige Energie durch Ihre Beine, Ihre Knie und in Ihre Füße läuft. Spüren Sie, wie sie durch Ihre Füße in die Erde dringt, sich zwischen Felsen und Wurzeln hindurchgräbt und dort Nahrung, Unterstützung und Stabilität findet. Dieser Energiestrang ist Ihr Anker, er gibt Ihnen Halt, beruhigt und erdet Sie.

Sie sind hier. Die Verbindung besteht. Sie haben einen festen Körper, aber einen flüssigen Kern. Tief in Ihren Wurzeln liegen Ihre Vergangenheit, Ihre Erinnerungen, Ihr ursprüngliches Selbst. Die Verbindung ist einfach, direkt. Sie erinnern sich an Ihren Ursprung, Ihr Ur-Selbst ab Kind der Erde. Die Erde ist Ihre Lehrmeisterin.

Was ist diese Materie, die aus der Erde entsteht? Denken Sie an den Stuhl, auf dem Sie sitzen - an den Baum, der er einst war, die Baumwolle auf dem Feld, den Stoff auf dem Webstuhl, an diejenigen, die den Stuhl transportiert, verkauft, zuvor darauf gesessen haben. Denken Sie an all die Dinge, die Sie besitzen - ihre Komplexität, ihre Fülle.

Denken Sie an Ihren finanziellen Reichtum. Betrachten Sie ihn als Geschenk der Erde, wie groß oder klein er auch sein mag. Auf

welchem Weg gelangt er zu Ihnen? Was tut Ihr Körper dafür? Was machen Sie damit? Stellen Sie sich Geld als einen Lebensstrom vor, der in Sie hinein- und wieder herausfließt - durch Ihre Hände, Ihre Füße, Ihr Herz und Ihren Verstand. Spüren Sie den ständigen Austausch mit der Erde, während dieser Strom durch Sie hindurchfließt. Lassen Sie das Gefühl der Fülle von der Erde aufsteigen, in Ihre Füße, Beine, Becken, Bauch, Herz und Hände. Spüren Sie, wie es sich in Ihrer Kehle ausdrückt, wie Sie es mit Ihrem Gesichtssinn erkennen, wie es seinen Eindruck in Ihrem Denken hinterlässt. Atmen Sie tief ein und lassen Sie das Gefühl wieder nach unten fließen, durch Kopf, Hals, Schultern, Arme, Brust, Bauch, Genitalien, Beine, Füße und hinein in die Erde, unter die Erdoberfläche, wo es Halt findet, Nahrungfindet, Frieden findet.

Ihr Körper ist sowohl die Reise als auch ihr Ausgangspunkt. Er ist Ihre Verbindung zur materiellen Welt, Ihr Fundament, das Dach, unter dem Sie tanzen. Sie selbst sind der Ort, an dem alles Handeln und alle Erkenntnis ihren Ursprung haben und an den diese zurückkehren. Sie sind das Versuchsgelände für die Wahrheit.

Sie sind der Boden, der alles trägt. Sie sind die Erde, aus der alles sprießt. Sie sind hier, Sie sind wirklich, und Sie sind lebendig.

Sie sind der Punkt, an dem alles seinen Anfang nimmt.

Chakra eins
Symbole und Entsprechungen

Sanskrit: *Muladhara*

Bedeutung: Wurzel, Stütze

Lage: Perineum (Damm), unteres Ende der Wirbelsäule, Plexus coccygeus (Nervengeflecht im Bereich des unteren Kreuz- und des Steißbeins)

Element: Erde

Funktion: Überleben, Erden

Innen: Stille, Sicherheit, Stabilität
Rechte: Das Recht, hier zu sein; das Recht, Dinge zu besitzen
Außen: fest
Drüsen: Nebennieren
Andere Körperteile: Beine, Füße, Knochen, Dickdarm, Zähne
Funktionsstörung: Gewichtsprobleme, Hämorrhoiden, Verstopfung, Ischiasleiden, degenerative Gelenkerkrankungen, Kniebeschwerden
Farbe: Rot
Sinn: Geruchssinn
Keimsilbe: Lam
Vokal: »O«
Blütenblätter: vier - vam, sam, sam, sam
Tarot: Münzen
Sephiroth: Malkuth
Planeten: Erde, Saturn
Metall: Blei
Ernährung: Eiweiß, Fleisch
Verbentsprechung: ich habe
Yoga-Weg: Hatha-Yoga
Räuchermittel: Zeder
Mineralien: Magnetit, Rubin, Granat, Hämatit
Guna: Tamas
Tiere: Elefant, Ochse, Stier
Lotossymbole: Vier rote Blütenblätter, gelbes Viereck; Dreieck, dessen Spitze nach unten zeigt; Kundalini, die sich dreieinhalb Mal um den Shiva-Lingam windet; weißer Elefant; acht Pfeile, die nach außen zeigen. Über dem *bija* (Keimsilbe) befinden sich das Kind Brahma und die Shakti Dakini.
Hindugottheiten: Brahma, Dakini, Ganesha, Kubera, Uma, Lakshmi, Prisni

Andere Götterwelten: Gaia, Demeter/Persephone, Erda, Ereshkigal, Anat, Ceridwen, Geb, Hades, Pwyll, Dumuzi, Tammuz, Atlas
Erzengel: Auriel
Herrschende Kraft: Schwerkraft

Muladhara - das Wurzelchakra

Das Brahman wird durch Buße aufgebaut.
Daraus entsteht die Speise,
aus der Speise Hauch, Verstand, Wahrheit,
Welten, und in den Werken Unsterblichkeit.
Mundaka-Upanishad I, I[1]

Unsere Reise die Wirbelsäule hinauf beginnt an ihrem unteren Ende, dem Sitz des ersten Chakras. Das ist das Fundament des gesamten Systems, der Baustein, auf dem alle anderen Chakren ruhen und dem entscheidende Bedeutung zukommt. Dieses Chakra wird dem Element *Erde* zugeordnet, allem Festen, Irdischen wie unserem Körper, unserer Gesundheit, unserem Überleben, unserer materiellen und finanziellen Existenz sowie der Fähigkeit, unsere Bedürfnisse wahrzunehmen und sie zu befriedigen. Es ist Bewusstsein in seiner endgültigen Manifestation - fest und greifbar. Es ist unser Wunsch, gesund und am Leben zu bleiben. Und es ist das Akzeptieren der Grenzen und der Disziplin, die für die Manifestation von so entscheidender Bedeutung sind.

In diesem System steht die Erde für Festigkeit und Form, Materie im dichtesten Zustand und das »unterste« Ende unseres Chakraspektrums. Sie entspricht einem tiefen, lebendigen Rot, der Farbe des Anfangs, der langwelligsten Farbe mit der langsamsten Schwingung im sichtbaren Bereich.

Im Sanskrit heißt dieses Chakra *Muladhara,* das bedeutet »Wurzel« und »Stütze«. Der Ischiasnerv, der sich vom Sakralple-

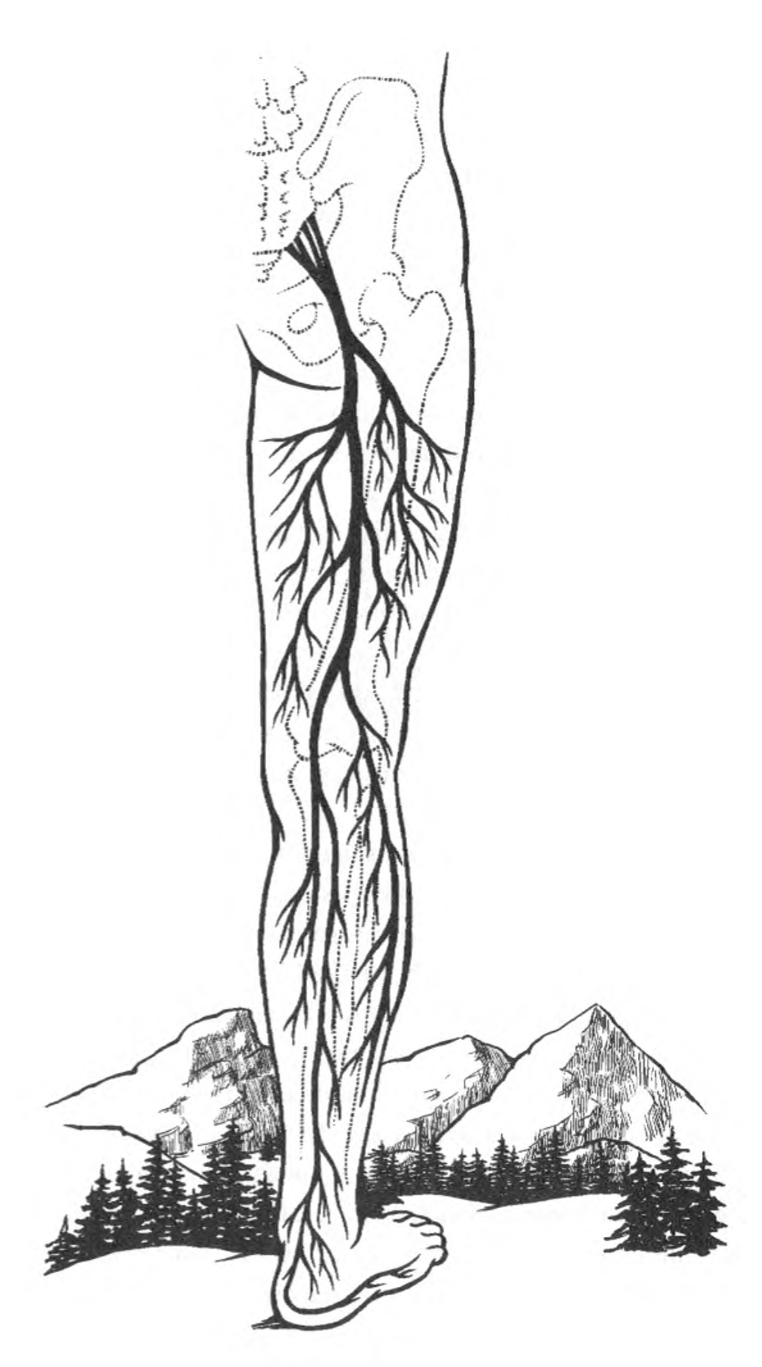


Abb. 2.1: Der Ischiasnerv als Wurzel

xus, dem Kreuzbeinnervengeflecht, die Beine hinunterzieht, ist der größte periphere Nerv des Körpers. Er ist ungefähr daumendick und so etwas wie die Wurzel des Nervensystems. (Siehe Abbildung 2.1.) Dank unserer Beine und unserer Füße können wir uns fortbewegen und tun, was nötig ist, um der Erde und unserer Umwelt unseren Lebensunterhalt abzuringen. Unsere Füße berühren den Boden unter uns und verbinden unser Nervensystem mit der Erde, dem Element des ersten Chakras. Unser Körper reagiert auf die Schwerkraft - die Urkraft der Erde -, die uns unaufhörlich nach unten zieht. Diese Kraft sorgt dafür, dass wir stets mit unserem Planeten verbunden sind und in unserer materiellen Existenz verwurzelt bleiben.

Das erste Chakra wird als vierblättriger Lotos mit einem Quadrat in der Mitte dargestellt. (Siehe Abb. 2.2.) Man kann darin die vier Himmelsrichtungen und das feste Fundament der materiellen Welt sehen, das in vielen Systemen von einem Quadrat symbolisiert wird. Das erste Chakra wird Malkuth, dem untersten Kreis im Lebensbaum der Kabbala, zugeordnet. Somit spiegeln die vier Blütenblätter auch die vier Elemente der materiellen Welt.

Inmitten des Quadrats sitzt unterhalb einer Energiesäule, der Sushumna, ein kleines Dreieck, das mit der Spitze nach unten zeigt. Das ist die abwärts-, die erdgerichtete Kraft des Chakras. In dem Dreieck windet sich Kundalini um den aufgerichteten Shiva-Lingam. Das erste Chakra ist Sitz und Ruheplatz der Kundalini. Unterhalb des Dreiecks befindet sich ein Elefant mit sieben Rüsseln. Das ist *Airavata*. Er symbolisiert die schwere, stoffliche Qualität des Chakras sowie die sieben Wege (die sieben Chakren), die aus diesem Chakra herausführen. Man kann dem Zentrum auch den elefantenköpfigen Gott *Ganesha* zuordnen, der alle Hindernisse beseitigt. Er ist geerdet, hat einen runden Bauch und ist zufrieden mit seiner Körperlichkeit. Ferner sind das fünfköpfige *Kind Brahma,* das die Ängste verjagt, und die weibliche *Dakini,* die Manifestation Shaktis auf dieser Ebene, mit

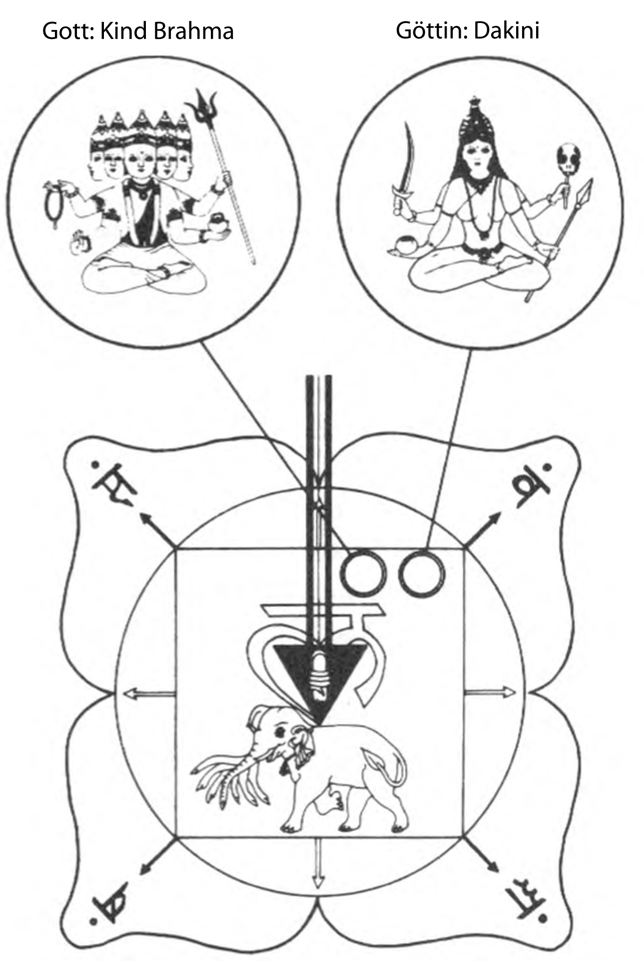


Abb. 2.2: Muladhara-Chakra (mit freundlicher Genehmigung von Timeless Books)

Speer, Schwert, Kelch und Schädel in dem Viereck zu sehen. In der Mitte des Quadrats sehen wir das Symbol der Keimsilbe, in der die Essenz des Chakras stecken soll: *lam.* All diese Bild- und Klangsymbole können bei der Meditation über dieses Chakra verwendet werden.

Im Körper liegt das erste Chakra am unteren Ende der Wirbelsäule, genauer gesagt am Damm zwischen dem Anus und den Geschlechtsorganen. Es wird jenem Wirbelsäulenabschnitt zu-

geordnet, den wir als Steißbein bezeichnen, dem dortigen Spinalganglion sowie der unteren Lendenwirbelsäule, in der dieses Ganglion entspringt. (Siehe Abb. 2.3.) Auf Grund seiner Verbindung zur festen Materie korrespondiert dieses Chakra mit den festen Bestandteilen des Körpers, insbesondere den Knochen, dem Dickdarm (der feste Substanzen transportiert) und dem gesamten fleischlichen Körper. Die untergeordneten Chakren in den Knien und Füßen übertragen Reize von der Erde an die Wirbelsäule und liefern damit Informationen für die Motorik. Es sind die Nebenchakren der Chakren eins und zwei, und sie dienen dem ganzen Körper zur Erdung.

Wir haben die Chakren als Energiewirbel bezeichnet. Auf der Stufe des ersten Chakras ist der Wirbel am dichtesten. Er ist Tamas in Reinkultur: ruhend, träge.

Wenn Sie einen Bach mit einer sehr starken Strömung durchqueren möchten, wird es Ihnen schwer fallen, der starken Kraft des auf Sie zuströmenden Wassers standzuhalten. Wenn nun viele derartige Kräfte aus allen Richtungen kommen und an einem Punkt zusammenströmen, ist kein Durchkommen mehr. Die zusammenströmenden Kräfte erzeugen ein Feld von solcher Dichte, dass man den Eindruck hat, es sei fest. Chakra eins besitzt diese Art von Dichte.

Dass Materie etwas Festes ist, beruht auf dem Eindruck des Körpers, der sie nicht durchdringen kann. Für die höhere, nicht materielle Aktivität unseres Verstandes stellt sich das ganz anders dar. Wir wissen, dass Atome im Prinzip leer sind. Wir können durch Glas hindurchsehen, obwohl es fest ist. Wir können hören, was sich hinter Wänden abspielt, und mit Hilfe unseres Verstandes Geräte herstellen, mit denen wir die Illusion, Materie sei etwas Festes, überwinden.

Und doch ist diese Materie die Grundlage unserer gemeinsamen Realität. Diese Materie ist unsere Konstante, und ohne ihre relative Unveränderlichkeit würde sich unser Leben recht schwierig gestalten. Stellen Sie sich vor, wie verwirrend das wäre: Jedes

Mal, wenn Sie nach Hause kämen, befände sich Ihr Haus an einem anderen Ort oder hätte eine andere Form. Oder Ihre Kinder veränderten sich von einem Tag auf den anderen so sehr, dass Sie sie nicht wiedererkennen.

Auf unserer aktuellen Evolutionsstufe ist die Materie eine unbestrittene Realität und Notwendigkeit. Wir können uns nicht von ihr lösen, denn wir sind aus ihr gemacht. Ohne Körper sterben wir, und wenn wir nicht für unseren Körper sorgen, sterben wir vorzeitig. Ebenso wenig können wir die Verbindung zur Erde verleugnen, auf der wir leben, und abstreiten, welch entschei-

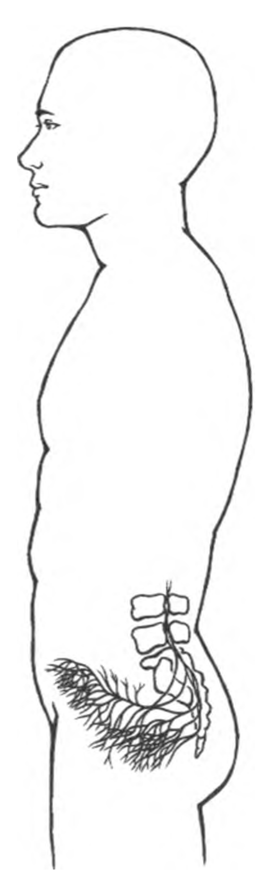


Abb. 2.3: Spinalganglion im Bereich des Steißbeins und der unteren Lendenwirbelsäule

dende Rolle sie bei unserer Zukunftssicherung spielt. Wer seinem Fundament nicht die nötige Aufmerksamkeit schenkt, baut auf wackeligem Boden. Sinn und Zweck dieses Chakras ist es, diesem Boden Festigkeit zu verleihen.

Im Muladhara-Chakra richtet sich das Bewusstsein in erster Linie auf unser körperliches Überleben. Es offenbart sich in unserem Instinkt, entweder zu kämpfen oder zu fliehen. Wenn wir dieses Chakra oder das Element Erde ignorieren, gefährden wir unser Überleben - das gilt sowohl für den Einzelnen als auch für die gesamte Menschheit. Wenn wir dieses Chakra nicht ins Gleichgewicht bringen, bevor wir uns den anderen Chakren widmen, fehlen unserer Entwicklung die Wurzeln, die Erdung und der für wahres Wachstum nötige Halt.

Wenn unser Leben in Gefahr ist, bekommen wir Angst. Die Angst ist die Schattenseite des ersten Chakras. Sie zerstört das Gefühl von Sicherheit, das uns das erste Chakra im Idealfall vermittelt. Übertriebene Ängste können ein Hinweis darauf sein, dass das Fundament des ersten Chakras beschädigt ist. Wenn man sich seinen Ängsten stellt, kann das zur Öffnung des ersten Chakras beitragen.

Diverse spirituelle Philosophien vertreten die Überzeugung, wir seien in unserem physischen Körper »gefangen« und würden darauf warten, von dieser Fessel befreit zu werden. Diese Einstellung leistet der Verunglimpfung des Körpers Vorschub und hält die Trennung von Körper und Geist aufrecht. Sie verwehrt uns den Zugang zu der gewaltigen Schönheit und Intelligenz, die in den unzähligen Zellen unseres Körpers stecken.

Die materielle Welt ist nur dann ein Gefängnis, wenn wir sie als solches betrachten. Sie wird schnell zum Freund eines jeden, der erkennt, dass sie in den größeren Zusammenhang eingebettet ist. Bei unserem Aufstieg durch die Wirbelsäule werden wir lernen, auch die anderen Stufen und Manifestationen besser zu verstehen. Und wir werden die Sicherheit und die Unantastbarkeit der Materie und der Substanz zu schätzen lernen.

Erden

Meist wird der Befreiungsstrom, der stets nach oben und höherem Bewusstsein entgegenstrebt, mit dem Chakrasystem in Verbindung gebracht. Bis vor kurzem hörte man selten, dass wir unsere Energie auch über den Manifestierungsstrom nach unten, in die Erde leiten können. Dies gilt gemeinhin als weniger spirituell, weshalb gerne behauptet wird, es sei unserer Zeit und unserer Aufmerksamkeit weniger würdig. Zu viele spirituelle Wege vernachlässigen die Bedeutung des *Erdens*.

Das Erden ist der dynamische Kontakt mit der Erde, mit ihren Kanten und Begrenzungen. Es holt uns ganz und gar in die Wirklichkeit - ins Hier und Jetzt - und schenkt uns dynamische Lebendigkeit, die Vitalität der Erde. Bei jedem Schritt berühren unsere Füße den Boden, doch wenn wir von den Empfindungen in unseren Füßen und Beinen abgeschnitten sind, bleibt dieser Kontakt leer. Beim Erden öffnen wir die unteren Chakren, verschmelzen mit der Schwerkraft und versenken uns tief in das Vehikel des Körpers.

Ohne Erdung sind wir labil. Wir geraten aus unserer Mitte, flippen aus, verlieren den Boden unter unseren Füßen oder träumen uns in eine Fantasiewelt. Wir verlernen es, Dinge zu besitzen, sie festzuhalten oder zu bewahren. Unsere natürliche Erregung oder Aufladung geht verloren, wird verwässert und unwirksam. Wenn wir den Boden unter den Füßen verlieren, gilt unsere Aufmerksamkeit nicht mehr unserer unmittelbaren Gegenwart, und es scheint, als seien wir »nicht ganz da«. In diesem Zustand fühlen wir uns machtlos, und unter Umständen setzt sich ein Teufelskreis in Bewegung und wir wollen auch gar nicht mehr da sein.

Der Boden bietet den Wurzeln Halt, nach denen das Chakra benannt ist. Unsere Wurzeln versorgen uns mit Nahrung, sie geben uns Halt und Stärke, und sie ermöglichen unser Wachstum.

Wenn diese Verbindung unterbrochen ist, sind wir von der Natur, von unserer biologischen Quelle abgeschnitten. Sind wir von unserer Quelle abgeschnitten, kommen wir vom Weg ab. Viele Menschen können ihren wahren Lebensweg nicht finden, weil sie den Boden unter ihren Füßen noch nicht gefunden haben. Bisweilen sind sie zu sehr damit beschäftigt, nach oben zu schauen statt nach unten, wo ihre Füße den Weg berühren.

Unsere Wurzeln kommen aus dem Bauch - es sind unsere Instinkte, jene Programme, die unseren Erinnerungen, unserem ethnischen und kulturellen Erbe und dem unzerstörbaren Stoff unseres Seins entspringen. C. G. Jung nennt diese Instinktgrundlage das kollektive Unbewusste - das große und mächtige Reich der ererbten Instinkte und evolutionären Tendenzen. Wenn wir unsere Wurzeln zurückerobern, stärken wir das Selbst und machen uns die gewaltige Weisheit dieses Instinktbereichs zunutze.

Wenn wir geerdet sind, sind wir bescheiden und der Erde nah. Unser Leben ist schlicht, wir befinden uns in einem Zustand der Gnade. Wir können Ruhe, Festigkeit und Klarheit annehmen und schätzen, den Stress des Alltags »erden« und unsere Lebenskraft steigern.

Wenn wir auf dem Boden liegen, können wir nicht fallen. Das gibt uns ein Gefühl innerer Sicherheit. Erst das Erden vollendet den Manifestierungsstrom. Erst auf der Stufe des ersten Chakras werden Ideen Wirklichkeit. Auf dem Weg von der Vielfalt unserer Vorstellungskraft hin zu den komplexen Regeln der materiellen Welt dient die Stufe der Erde als Prüfstein unserer Überzeugungen. Was Gültigkeit und Substanz hat, wird den Weg zur Verwirklichung finden; was Wurzeln hat, Bestand haben.

In unserer modernen, städtischen Umgebung sind nur wenige Menschen natürlich geerdet. Unsere Sprache und unsere kulturellen Werte spiegeln die Dominanz des Oberen gegenüber dem Unteren. Man sagt, jemand ist »hoch angesehen«, »etwas *über* etwas anderes stellen«, »>high< werden« und »es geht aufwärts«. Gesell-

schaftlich und wirtschaftlich wird geistige Arbeit besser belohnt als körperliche. Die natürlichen körperlichen Vorgänge wie Ausscheidung, Sexualität, Geburt und Stillen oder auch die Nacktheit gelten als schmutzig, sollten geheim gehalten werden und sind häufig mit starken Schuldgefühlen behaftet. Wir legen die Kontrolle über unsere Gesundheit in die Hände einer Elite und verlieren so das Gefühl für unsere angeborenen Selbstheilungskräfte. Die Machtstrukturen in Wirtschaft, Regierung und organisierten Religionen sind hierarchisch von oben nach unten geordnet. Die unteren Ebenen werden kontrolliert und so manches Mal getreten, um dem »höheren Zweck« dessen zu dienen, was sich darüber befindet.

Wenn wir den Kontakt zu unserer Basis verlieren, verlieren wir das Gefühl, auf komplexe Weise mit allem Leben verbunden zu sein. Wir werden nur noch von einem Teil, nicht mehr von dem Ganzen beherrscht - noch dazu von einem isolierten, abgesplitterten, verbindungslosen Teil. Wenn wir die Basis vernachlässigen, ist es nicht verwunderlich, wenn Gesundheitsversorgung und Umwelt in die Krise geraten.

Eine entfremdete, »nicht geerdete« Kultur, in der weder dem Körper noch den körperlichen Freuden viel Wert beigemessen wird, bereitet uns Schmerzen. Nach einem Tag am Computer oder hinter dem Lenkrad schmerzt der Körper. Der Stress, den der ständige Konkurrenzkampf und die Schnelllebigkeit mit sich bringen, verhindert, dass wir uns ausruhen, uns regenerieren oder uns mit den Schmerzen auseinander setzen und sie loslassen. Wenn der Körper schmerzt, verstärkt sich unser Widerstand gegen das Erden ironischerweise noch, denn wer sich erdet, tritt mit sich selbst in Kontakt und fühlt den Schmerz. Das ist der erste Schritt, um wieder ein ganzer Mensch und heil zu werden.

Je weiter Mechanisierung und Verstädterung voranschreiten, desto mehr verlieren wir den Kontakt zur Erde und zur Natur und damit auch unsere Gesundheit und unser Selbstwertge-

fühl. Unsere Kraft sammelt sich im Oberkörper, doch auch dort schwächelt sie, und wir müssen ständig auf sie Acht geben. Weil wir meinen, voneinander getrennt zu sein, wird Macht zu einem Akt der Manipulation statt der Verbindung. Wir verlieren den Kontakt zu unserer Instinktnatur und damit unsere instinktive Macht, unsere Anmut und unseren Frieden. Wenn unser Körper uns sagt, wer wir sind, müssen wir nicht mehr nach Bestätigung suchen, indem wir unser Ego aufblasen. Die Erde ist unser Zuhause - sie ist uns vertraut, hier sind wir sicher. Sie verfügt über ihre ganz eigene Macht.

Erden bedeutet Einschränkung. Die geistige Energie der oberen Chakren ist unbegrenzt, die Möglichkeiten der unteren Chakren sind dagegen sehr viel stärker eingeschränkt. Die Sprache setzt unserem Denken Grenzen und legt es fest. Die materielle Welt kennt noch mehr Einschränkungen. Mir fallen tausend Dinge ein, für die selbst ein großes Haus zu klein wäre. Jedes Chakra, durch das wir hinabsteigen, bringt größere Einfachheit, Klarheit und Einschränkung mit sich.

Dass wir uns einschränken müssen, beängstigt manche Menschen, ist aber ein schöpferisches Grundprinzip. Wenn wir unsere Aktivitäten nicht einschränken würden, brächten wir nichts zuwege. Wenn ich meinen Gedanken beim Tippen dieses Manuskripts keine Grenzen gesetzt hätte, hätte ich nichts schreiben können. Sich zu beschränken ist alles andere als negativ. Grenzen erzeugen ein Gefäß, in dem sich Energie sammeln und zu Materie verdichten kann. *Wenn wir etwas manifestieren möchten, müssen wir uns einschränken.* Das Erden ist die bereitwillige Akzeptanz der natürlichen Grenzen. Es ist für die Entwicklung des Bewusstseins ebenso wichtig wie die Meditation oder das Wecken der Energie. In den Worten des unsterblichen *I Ging:*

Beschränkung. Gelingen... Grenzenlose
Möglichkeiten sind dem Menschen nicht
zuträglich. Das Leben würde sich nur im
Grenzenlosen verlieren. Um stark zu werden,
muss die Pflicht dem Leben des Menschen
Grenzen setzen und er sie freiwillig annehmen.

Hexagramm 60, nach der
Ausgabe von Wilhelm Baynes

Erden vereinfacht. Wir richten unser Bewusstsein auf unseren Körper, der im Grunde nur an einem Ort und zu einer Zeit existiert - im Hier und Jetzt. Unseren Gedanken stehen dagegen sehr viel mehr Möglichkeiten offen, sie überschreiten Zeit und Raum. Wir können vom nächsten Sommerurlaub in den Bergen träumen, und vielleicht können wir sogar die Sonne sehen und ihre Wärme spüren. Unser Körper bleibt, wo er ist - am Schreibtisch, während es draußen schneit und ein Stapel unbezahlter Rechnungen vor ihm liegt. Wenn wir zu viel Zeit verträumen, arbeiten wir vielleicht nie genug, um diesen Urlaub tatsächlich antreten zu können. Dann wird es Zeit, auf die Erde zurückzukehren, sich zu erden und sich um das eigene Überleben zu kümmern.

Der menschliche Organismus ist ein präzise gestimmtes Instrument zum Senden und Empfangen unglaublich vieler verschiedener Energien. Es ist wie bei einem Stereogerät: Bevor wir die verschiedenen Frequenzen empfangen können, müssen wir uns einstöpseln. Wenn wir uns erden, stellen wir die Verbindung zur Erde und zu unserer Umwelt her, schließen den Kreis und werden zu einem Kanal für die vielen verschiedenen Lebensenergien, die uns umgeben.

Ein Blitzableiter schützt das Gebäude, indem er die Überspannung in die Erde ableitet. Das Erden schützt den Körper vor Überlastung durch die Spannungen des Alltags. Beim Erden geben wir die belastenden Schwingungen an einen größeren Körper weiter, der damit fertig wird. Ein kleines Kind zum Beispiel

schmiegt seinen Kopf an die Schulter der Mutter, wenn es ein lautes Geräusch hört. In gewisser Weise erdet es diese Schwingung in ihrem Körper.

Messungen haben ergeben, dass ein menschlicher Körper, der auf der Erde steht, auch elektrisch geerdet ist. Die Erde ist von einem elektrostatischen Feld mit einer Resonanzfrequenz von ungefähr 7,5 Zyklen pro Sekunde (Hz) umgeben.[2] Der verstorbene Itzhak Bentov sprach von Mikrobewegungen des Körpers, die dadurch zustande kommen, dass Herz, Zellen und Körperflüssigkeiten unaufhörlich vibrieren. Er stellte fest, dass diese Mikrobewegungen eine Frequenz von 6,8 bis 7,5 Hz haben. Die natürliche Frequenz des Körpers schwingt also im Takt mit der Ionosphäre der Erde. Wenn wir unseren Körper mit dem großen Körper der Erde verbinden, zum Beispiel wenn wir auf der Erde gehen oder liegen, verstärken wir diese Resonanz.

Erden dient der Stressbewältigung. Der Abwärtskanal dient der Ableitung nach außen und schützt uns vor psychischer Überlastung. Die materielle Welt ist beständig und sicher. Wenn wir das Bedürfnis nach Ruhe und Sicherheit verspüren, können wir in unseren Lieblingssessel, zu einem guten Essen und in eine vertraute Umgebung zurückkehren. Diese Verlässlichkeit erleichtert uns die Arbeit auf höheren Ebenen. Wenn sich der Körper sicher fühlt, gut genährt und gesund ist, kann unser Bewusstsein zu höheren Ebenen aufsteigen.

Die Chakren filtern die Energie unserer Umwelt. Sie drehen sich mit einer bestimmten Geschwindigkeit und gestatten nur gleichartigen Schwingungen den Zugang zu ihrem Bewusstseinskern. Alle anderen Schwingungen treten in den Hintergrund, und bald hat das Bewusstsein sie völlig vergessen (obwohl sich das Unterbewusstsein oft recht gut erinnert). Wenn uns zu viel aggressive Energie umgibt, schließen sich die Chakren, um den feinstofflichen Körper vor dem Eindringen dieser ätzenden Kraft zu schützen. Überlastete Chakren lassen sich nur schwer öffnen. Das Erden ist eine Möglichkeit, die Überspannung abfließen zu lassen.

Erden bringt Klarheit durch Stille. Jede Aktion erzeugt eine Reaktion. Wenn wir unsere Reaktion auf den einen oder anderen Aspekt eines Teufelskreises »ruhig stellen« können, »treten wir aus der Welt des Karmas heraus« und können den Kreislauf stoppen. Das lässt sich damit vergleichen, dass man schmutziges Wasser so lange in einem Glas stehen lässt, bis sich der Schlamm am Boden abgesetzt hat und das Wasser sauber ist.

Viele Menschen haben Schwierigkeiten, weil ihre oberen Chakren zu weit geöffnet und ihre unteren Chakren nicht stabil genug sind, um der Flut geistiger Energie standzuhalten, die da auf sie einströmt. Das kann im Extremfall zu ernsten psychischen Störungen, etwa einer Psychose führen. Ein psychotischer Mensch hat den Boden unter den Füßen und den Kontakt zur gemeinsamen Realität verloren. Erdungstechniken können die geistige Überspannung ableiten und dem Patienten so viel Stabilität geben, wie seiner Empfindsamkeit angemessen ist. Schon eine einfache Berührung kann helfen, jemanden mit starken Schmerzen zu erden. Darüber hinaus ist es gut, wenn man Sport treibt oder etwas mit den Händen herstellt. Auch die am Ende dieses Kapitels oder in *The Sevenfold Journey* beschriebenen Übungen können helfen.[3]

Mit dem Erden verhält es sich wie mit dem Scharfstellen einer Kamera, wenn man zwei Bilder zur Deckung bringen soll. Wenn unser Astralkörper fest mit unserem physischen Körper verbunden wird, nehmen unsere Sinne die materielle Welt um uns herum besser und deutlicher wahr. Würde ein anderer Mensch einen Blick auf uns werfen, solange wir besonders gut geerdet sind, so würde er eine dynamische Klarheit an uns sehen. Er würde erkennen, dass wir in unseren Augen, in unserem Körper präsent sind - unabhängig davon, ob er je zuvor eine »Aura« gesehen hat.

Wenn wir geerdet sind, fallt es uns leichter, Entscheidungen zu treffen und Zukunftssorgen anzugehen, unser Leben bekommt neuen Glanz und wird wieder zur Herausforderung. Dieser Zustand ist der Bewusstseinserweiterung nicht abträglich, sondern verstärkt sie.

Erden legt ein Fundament. Wer Medizin studieren möchte, »erdet« sich im Grundstudium der Naturwissenschaften. Wer ein Geschäft eröffnet, »erdet« sich zuerst bei jemandem, der in der Branche mehr Erfahrung hat, und holt sich finanzielle Unterstützung. Die ersten Chakren bilden das Fundament für all unser Tun. Unser Körper ist ein Mikrokosmos und das Abbild jener Welt, die wir um uns herum erschaffen. Welche Arbeit wir leisten und was für ein Fundament wir legen, ist für den späteren Erfolg von größter Wichtigkeit.

Für viele Menschen hat die Arbeit eine erdende Funktion. Abgesehen davon, dass sie uns mit dem versorgt, was wir zum Überleben brauchen - Geld kann uns die Routine einer Tätigkeit mit regelmäßigen Arbeitszeiten eine Grundstruktur verschaffen, die auch die anderen Lebensbereiche stützt. Diese Routine kann zwar manchmal zur Plackerei werden, die von ihr gesteckten Grenzen können sich aber durchaus positiv auswirken. Sie legt ein Fundament. Wenn wir ständig neu anfangen, werden wir es nie zu etwas bringen. Wir bewegen uns dann immer auf der Ebene des reinen Überlebens, weil wir das Fundament jedes Mal neu legen müssen. Nur mit Konzentration und Wiederholung können wir Fachkenntnisse in einem Bereich erwerben und irgendwann größere Ziele verwirklichen, seien sie nun materieller oder ideologischer Art.

Allerdings müssen die Chakren im Gleichgewicht sein. Stabilität und Erdung sind zwar notwendig, doch wenn man sich zu sehr an diese Sicherheit klammert, kann sich das nachteilig auswirken. Die materielle Welt ist nicht das Ziel, sondern lediglich ein Werkzeug. Es kann Vorkommen, dass die Sucht nach materieller Bequemlichkeit das Bewusstsein beherrscht, und für viele Menschen wird das Streben nach mehr zum wichtigsten Lebensinhalt. Eine solche Entwicklung ist der Bewusstseinsentfaltung abträglich und lässt die Überbewertung des Materiellen zur Falle werden, nicht die grundsätzliche Befriedigung unseres Bedürfnisses nach materieller Sicherheit.

Erden ist nicht starr und langweilig, sondern dynamisch und lebendig. Im Allgemeinen ist es die Anspannung, die uns lethargisch macht, und diese Anspannung entsteht durch die Entfremdung der verschiedenen Teile unseres Selbst. Wenn wir die einzelnen Teile überprüfen und wieder miteinander verbinden, kehrt unsere Vitalität zurück.

Viele Menschen verstehen, warum das Erden so wichtig ist. Die Erfahrung selbst lässt sich nicht in Worte fassen. Das Erden ist eine Fertigkeit, die mit dem Üben wächst. Eine einzige Sitzung mit Erdungsmeditationen kann vielleicht etwas bewirken, doch der wahre Nutzen zeigt sich erst mit der Zeit. Da das Erden die Basis für alles andere ist, was wir Vorhaben, ist es sinnvoll, sich die Zeit dafür zu nehmen. (Erdungsübungen finden Sie am Ende dieses Kapitels.)

Überleben

Im ersten Chakra richtet sich unser Bewusstsein auf das Überleben. Es handelt sich um das Instandhaltungsprogramm, das dafür sorgt, dass unser Körper gesund bleibt und unsere alltäglichen Bedürfnisse befriedigt werden. Es ist die Ebene unseres Instinkts, auf der sich alles um Hunger, Angst und das Verlangen nach Erholung, Wärme und Schutz dreht.

Die Forderungen des Selbsterhaltungstriebs wecken unser Bewusstsein. Wenn unser Überleben bedroht ist, werden die Nebennieren aktiv und geben uns den Schub zusätzlicher Energie, den wir für Kampf oder Flucht brauchen. Das Energieniveau steigt, unsere Sinne schärfen sich. Wenn unser Überleben bedroht ist, müssen wir schnell denken, schnell handeln und neue Lösungen finden. Wir sind ganz und gar auf die gegenwärtige Situation konzentriert, wie das sonst selten der Fall ist.

Wenn wir die Energie des ersten Chakras stärken möchten, müssen wir zuerst dafür sorgen, dass unsere Grundbedürfnisse

auf gesunde und unmittelbare Weise befriedigt werden, damit unser Bewusstsein nicht vollständig davon in Anspruch genommen wird. Wenn wir diese Bedürfnisse ignorieren, wirft uns das ständig in den Überlebensmodus zurück und hält uns davon ab, »durchzustarten«.

In den Wurzeln unseres kollektiven Unbewussten liegen die Erinnerungen an eine Zeit, in der wir noch stärker mit der Erde, dem Himmel, den Jahreszeiten und den Tieren verbunden waren. Diese Verbindung war für unser Überleben unverzichtbar und bildete die Grundlage für die Entwicklung unserer Intelligenz. Auch wir wurden gejagt, wie die Tiere, die wir aßen. Wir waren ein Teil der Welt, von der wir lebten. Überleben war eine Vollzeitbeschäftigung.

Momentan stellt sich die Situation ganz anders dar. Heute ist das Überleben etwas Indirektes. Unsere Nahrung kommt aus dem Supermarkt, die Temperatur verändern wir mit einem Regler an der Wand. Wir müssen nachts nicht mehr wach liegen und unser Essen vor wilden, hungrigen Tieren schützen (es sei denn, es handelt sich um ein anderes Familienmitglied!). Wir müssen nicht mehr verhindern, dass das Feuer ausgeht, weil wir nicht wissen, wie wir es neu entfachen sollen. Stattdessen machen wir uns Sorgen, dass unser Auto auf dem Weg zur Arbeit liegen bleiben, uns das Geld zur Begleichung der Gas-, Wasser- und Stromrechnungen fehlen oder jemand in unser Haus einbrechen könnte, wenn wir einmal fortfahren.

Doch unser Überlebensinstinkt ist geblieben, und wenn wir unsere Arbeit verlieren, erkranken oder aus der Wohnung geworfen werden, kommt unser erstes Chakra ins Rudern. Wir geraten in Panik. Überlebensenergie überschwemmt unser System, aber unter Umständen wissen wir nicht, was wir damit anfangen sollen. Möglicherweise liegt die Lösung nicht in Flucht oder Kampf, also den Reaktionen, auf die uns der Körper vorbereitet, sondern darin, sich auf die eigenen Wurzeln zurückzubesinnen.

Wenn Muladhara durch Gefahr oder schwierige Umstände

aktiviert wird, ähnelt unsere Reaktion der eines Computers, der eine Diskette nach Informationen durchsucht. Auf der Diskette des ersten Chakras sind alle Überlebensinformationen gespeichert. Das »Betriebssystem« des Körpers »lädt« diese Informationen in den »Arbeitsspeicher« des Bewusstseins.

Der Körper reagiert umgehend. Die Wirbelsäule nimmt über die Beine mit der Erde Kontakt auf, Adrenalin strömt in unsere Adern, das Herz schlägt schneller und erhöht die Blutversorgung, die Sinne schärfen sich dramatisch. Unser schläfriges Bewusstsein erwacht. Wir befinden uns nun im Zustand erhöhter Wahrnehmung, und Kundalini, die zusammengerollt im Muladhara ruht, kann ihren Aufstieg beginnen.

Wenn die Überlebensinformationen nicht sofort benötigt werden, schaltet das Chakra auf Automatik. Es überprüft in regelmäßigen Abständen die innere und äußere Umgebung, um sicherzugehen, dass alles in Ordnung und der Fortbestand des Organismus nicht gefährdet ist. Im Falle einer Bedrohung übernimmt das Grundprogramm des ersten Chakras die Kontrolle, und unser körperliches Überleben beherrscht das Bewusstsein.

Wenn dies der Fall ist, können wir nur geringfügig in die Abläufe eingreifen, ohne dem Körper zu schaden. Wenn wir uns keine Pause gönnen, verschlechtert sich unser Gesundheitszustand, bis wir keine andere Wahl mehr haben. Wenn unser Einkommen in Gefahr ist oder wir überraschend das Dach über dem Kopf verlieren, schenken wir diesen Problemen unsere volle Aufmerksamkeit, bis sie gelöst sind. Es ist wie mit der Schwerkraft: Wir können diesen Umstand lediglich akzeptieren und lernen, damit umzugehen.

Wer in einem fort von gesundheitlichen Problemen geplagt wird oder sich ständig in finanziellen Krisen befindet, steckt auf der Stufe des ersten Chakras fest. Ein ungelöster Konflikt, sei er körperlicher oder psychologischer Art oder auch eine Folge der Umstände, hält das Bewusstsein auf dieser Stufe gefangen. Gewöhnlich verspürt der Betreffende Unsicherheit und Panik -

sogar in Lebensbereichen, in denen das ganz und gar unangebracht ist. Solange dieses Problem nicht gelöst ist, wird es ihm schwer fallen, einen nennenswerten Teil seines Bewusstseins auf höhere Stufen zu heben. Derartige Probleme lassen sich unter anderem mit Übungen wie dem Erden und durch die Arbeit mit dem ersten Chakra beseitigen. Einige dieser Übungen werden am Ende dieses Kapitels vorgestellt. Doch zuerst müssen wir verstehen, welche Auswirkungen das Bewusstsein auf dieser Wurzelstufe hat. Es geht um *das Recht, hier zu sein*.

Wenn Sie zu den oben genannten Menschen gehören, fragen Sie sich, warum Sie nicht hier sein möchten. Wer muss Ihnen gestatten, sich um sich selbst zu kümmern? Wieso fürchten Sie sich davor, geerdet zu sein, wieso fürchten Sie sich vor Stabilität, davor, auf eigenen Füßen zu stehen? Wer ist für Ihr Überleben verantwortlich? Wie sehr besteht Ihr Denken aus unrealistischen Träumen, die nichts mit Ihrem Leben zu tun haben? Wer sicherte in Ihrer Kindheit Ihr Überleben, auf welche Art und um welchen Preis? Nehmen Sie Ihren Körper wahr, hören Sie auf ihn, kümmern Sie sich um seine Bedürfnisse? Haben Sie das Recht, hier zu sein, einen Platz einzunehmen, das zu haben, was Sie zum Überleben brauchen?

Ob wir ein angenehmes Lebensniveau halten können, hängt sehr stark von unserer Fähigkeit ab, Dinge *zu besitzen* - sie zu bekommen und zu behalten, Materielles in unser Leben zu ziehen. Zu sein und zu haben, das sind die Rechte des ersten Chakras.

Die Fähigkeit, etwas zu besitzen, muss man erlernen. Manche Menschen werden in reiche Familien hineingeboren und wachsen in dem Glauben an ein Leben in Fülle auf. Einem Menschen, der damit aufgewachsen ist, bereitet es weniger Schwierigkeiten, in einem Geschäft die beste Marke zu wählen und im Restaurant das teuerste Essen zu bestellen - er kann dieses Niveau auch leichter halten, sogar wenn das Geld fehlt. Wer von einem Leben in Wohlstand ausgeht, dem fällt es leichter, diesen Wohlstand zu erschaffen.

Die meisten von uns hatten weniger Glück. Wir sind mit Mangelkonzepten aufgewachsen, knabbern an den Fingernägeln, wenn wir ein neues Kleid kaufen, geraten bei der Überlegung, ob wir eine angenehmere, aber weniger gut bezahlte Arbeit annehmen sollen, in Panik, und werden nervös, wenn wir einen Tag freinehmen. Wir geben uns - soweit möglich - mit dem zufrieden, was wir haben, statt das Risiko einzugehen, über die Stränge zu schlagen. Wir erlauben uns keinen Luxus, und falls doch, fühlen wir uns häufig schuldig oder machen uns Sorgen. Die Ursache dafür ist unsere Unfähigkeit, etwas zu »besitzen« - ein erstes Chakra, das auf Mangel statt auf Fülle programmiert ist.

Wenn wir die Fähigkeit entwickeln möchten, etwas zu besitzen, müssen wir zuerst unser Selbstwertgefühl steigern. Es ist paradox. Sobald wir uns erlauben, mehr zu besitzen, steigt auch unser Selbstwert - und das sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinne. Es hilft, einen objektiven Blick darauf zu werfen, wie viel Geld, Liebe, Zeit für uns selbst, Erholung oder Freude wir uns gestatten. Ich kannte einmal eine Lehrerin, die mir erzählte, sie könne sich einfach keine neuen Socken kaufen. Sie kaufte sie ihrem Mann und nahm sich dann ein Paar alte Socken von ihm! Sie konnte das Geld zwar ausgeben, aber nicht für sich. Manchen Menschen fällt es leicht, Geld für Luxus auszugeben, und schwer, sich Zeit zum Entspannen zu nehmen. Anderen fällt es schwer, Liebe oder Freude anzunehmen. Wenn wir uns ganz genau ansehen, was wir uns gestatten und was nicht, können wir über uns , selbst lachen - wenn wir den Widerspruch zwischen dem sehen, was wir uns erlauben, und dem, was wir haben könnten. Aus unerfindlichen Gründen hat man uns gesagt, es sei selbstsüchtig oder böse, die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen. Doch wenn wir es nicht tun, werden wir das in einem anderen Bereich kompensieren wollen, oder aber andere müssen für uns sorgen.

Wenn wir ganz und gar im Hier und Jetzt leben möchten, müssen wir Anspruch auf unseren Platz im Leben erheben, uns behaupten und unser Überleben sichern können. Wir müssen so

lange an der Fähigkeit arbeiten, etwas »zu besitzen«, bis sie unseren Bedürfnissen entspricht. Jedes Mal, wenn unser Unbewusstes sagt: »Nein, das verdiene ich nicht«, muss unser Bewusstsein eine weitere Hürde überwinden.

Letztendlich ist die Erde die Basis für unseren Fortbestand. Leider kämpft sie gerade ebenfalls ums Überleben. Der drohende ökologische Zusammenbruch, die Gefahr nuklearer Massenvernichtung und der Mangel an sauberer Luft und sauberem Wasser beeinflussen bewusst oder unbewusst, wie wir unser eigenes Überleben einschätzen. Der Eintritt in eine neue Ära bedeutet nicht, dass wir die Vergangenheit hinter uns lassen, sondern verlangt vielmehr, dass wir sie integrieren. Wir ignorieren die Erde, doch sie holt uns auf den Boden der Tatsachen, ins Hier und Jetzt zurück, um wieder ins Gleichgewicht zu bringen, was bedroht ist.

Vom kulturellen Standpunkt aus befinden wir uns also alle im Überlebensmodus. Wenn wir uns auf die Erde einstellen, wenn wir stärker mit ihr in Kontakt treten, werden wir unweigerlich ein Gefühl planetarer Panik bezüglich unserer weiteren Existenz verspüren. Wenn unser Leben bedroht ist, schärfen sich unsere Sinne. Eine Bedrohung der Umwelt erhöht die Wahrnehmung des Planeten. Häufig werden die Menschen von einer Krise wachgerüttelt.

Wenn wir die spirituellen Ebenen der oberen Chakren erreichen möchten, müssen wir die spirituelle Seite unserer materiellen Existenz erkennen. Der Planet, auf dem wir leben, ist eines der besten Beispiele für Schönheit, Harmonie und Spiritualität in materieller Form. Wenn wir das verstanden haben, können wir die Schönheit unserer eigenen materiellen Existenz besser entwickeln und zum Ausdruck bringen.

Wenn wir uns im Überlebensmodus befinden, ist das ein »Weckruf«. Er fordert uns dazu auf, die Sinne zu schärfen und die Basis zu prüfen: den Boden, den Körper, die Erde. Das ist die Aufgabe des ersten Chakras. Hier beginnen wir unsere Reise, und hier werden wir rasten, wenn wir sie vollendet haben.

Der Körper

Hier in diesem Körper sind die heiligen Flüsse,
hier sind die Sonne und der Mond und alle
Pilgerstätten. Noch nie sah ich einen Tempel,
so entzückend wie mein eigener Körper.

Saraha Doha

Unser Körper ist in unserem Haus, unser Geist aber in unserem Körper daheim. In Gedanken können wir an ferne Orte wandern, und doch werden wir unser Leben lang zu demselben Häufchen aus Fleisch und Knochen zurückkehren. Dieses Häufchen kann sich im Laufe der Jahre dramatisch verändern und bleibt doch die einzige Heimstatt, die wir in diesem Leben haben werden. Wenn unser Körper mit der Welt Kontakt aufnimmt, wird er zu unserem ganz persönlichen Mikrokosmos darin.

Letztendlich besteht die Aufgabe des ersten Chakras darin, den Körper zu verstehen und zu heilen. Wir müssen lernen, unseren Körper anzunehmen, ihn zu spüren, zu schätzen, zu lieben - das sind die Herausforderungen, die uns hier erwarten. Die Sprache des ersten Chakras ist die *Form,* und unser Körper ist der physische Ausdruck der uns eigenen Form. Indem wir seine Gestalt - mit Blicken, Berührungen, Bewegungen oder durch innere Wahrnehmung - erforschen, erlernen wir die Sprache unseres Körpers und entdecken immer tiefer verborgene Seiten unseres Selbst.

Jedes Chakra liefert andere Informationen. Der Körper ist sowohl die »Hardware«, über die wir die Informationen erhalten, als auch der »(Papier-) Ausdruck« aller in uns gespeicherten Daten und Programmierungen. Unser Leid und unsere Freude sind in unser Fleisch und die Haltung unserer Knochen gebrannt. Unsere Bedürfnisse und Gewohnheiten, Erinnerungen und Talente sind in unseren Nervenimpulsen verschlüsselt. Unsere Herkunft steckt

in unseren Genen, die Chemie der Nahrung, die wir zu uns nehmen, füllt unsere Zellen, unser Herz schlägt in unserem eigenen Rhythmus, und unsere Muskeln spiegeln das, was wir Tag für Tag tun.

Um den Körper zu verstehen, müssen wir dieser Körper *sein*. Wir müssen sein Schmerz, seine Lust, seine Angst und seine Freude sein. Wenn wir glauben, unser spirituelles Wesen sei von unserem Körper getrennt, schneiden wir uns von unserer Basis, unserer Wurzel, unserer Heimat ab. Wir verlieren unsere Ganzheit, unsere Verbundenheit, den Zugang zu den Informationen, die unser Körper uns geben kann.

Damit möchte ich jene Philosophien, die verkünden: »Du bist nicht dein Körper, du bist mehr«, nicht in Frage stellen, sondern erweitern. Wir sind unser Körper, und dieses Verständnis macht uns zu mehr. Wir sind geerdet, voll und ganz im Hier und Jetzt, nehmen alles wahr, was in uns vor sich geht. Wir nehmen unsere spirituellen und emotionalen Aspekte, für die der Körper das Vehikel ist, vollständiger wahr.

Unser Körper besteht aus unzähligen winzigen Zellen, die auf wundersame Weise zu einem Ganzen verbunden sind. Wie ein Gravitationsfeld zieht das erste Chakra Materie und Energie an, die dann auf den verschiedenen Bewusstseinsebenen zu einem funktionierenden Ganzen verbunden werden. Wenn man den Körper akzeptiert, akzeptiert man die zentrale integrierende Struktur, welche die vielen unterschiedlichen Teile unseres Selbst vereint. Der Körper ist das Gefäß unserer Seele.

Unser Körper ist Ausdruck unseres Lebens. Wenn eine schwere Last auf unseren Schultern liegt, will unser Körper uns damit sagen, dass wir uns zu viel aufgeladen haben. Wenn unsere Knie uns nicht tragen, will er uns damit sagen, dass wir in unserem Leben nicht die nötige Unterstützung erhalten, oder vielleicht auch, dass es uns an Flexibilität mangelt. Wenn wir unter chronischen Magenschmerzen leiden, gibt es in unserem Leben etwas, das wir nicht verdauen können.

Mit Klienten, die zum ersten Mal zur Körperarbeit kommen, mache ich gerne eine bestimmte Übung. Ich lasse sie Aussagen über ihre Körperteile treffen und aufschreiben, die mit den Worten »Ich bin...« oder »Ich fühle mich...« beginnen. Wenn sie für ihren Nacken sprechen und ihr Nacken verspannt ist, schreiben sie: »Ich bin verspannt.« Wenn sich ihre Knie schwach anfühlen, schreiben sie: »Ich fühle mich schwach.« Anschließend lese ich die Aussagen so vor, als würden sie für den ganzen Körper gelten, und verrate nicht, von welchem Körperteil ursprünglich die Rede war. Dabei stellt sich heraus, dass diese Aussagen ihre Gesamtwahrnehmung zu diesem Zeitpunkt in ihrem Leben spiegeln.[4]

Den Körper anzuerkennen bedeutet, sich mit ihm zu identifizieren. Wenn ich Schmerzen in der Brust verspüre, gebe ich zu, dass mein emotionales Herz schmerzt. Um auf dieser Stufe Stabilität zu gewinnen, müssen wir Frieden *mit* unserem Körper schließen, um in Frieden *in* ihm leben zu können. Das erste Chakra verleiht uns unsere Körperidentität, die uns Menschen Halt und Substanz gibt.

Wer für sich sorgen möchte, muss in erster Linie für seinen Körper sorgen. Wenn wir uns ausruhen, wenn wir eine Pause brauchen, gut essen, trainieren und dem Körper Freude bereiten, sorgt das für Zufriedenheit im ersten Chakra. Mit Massagen, warmen Bädern, gutem Essen und einem wohltuenden Training tun wir uns selbst etwas Gutes und heilen den Bruch zwischen Körper und Geist, der von dem Glauben herrührt, der Geist sei wichtiger als der Körper. Solange wir diese beiden Pole einander gegenüberstellen, können wir weder vollständig noch ganz sein. Vielmehr sollten wir mit Hilfe unseres Körpers die Erfahrung machen, dass der Geist *Teil* der Materie ist.

Das Essen - die Aufnahme fester Substanzen in den Körper - ist dem ersten Chakra zugeordnet. Es erdet uns, nährt uns und erhält unsere körperliche Struktur. Über die Nahrung nehmen wir die Früchte der Erde - des Elements des ersten Chakras - in uns auf. Wenn wir uns mit dem materiellen Aspekt unseres Daseins

auseinander setzen möchten, müssen wir uns ansehen, woraus der materielle Körper besteht. Die Nahrung, die wir aufnehmen, verwandeln wir in Energie. Daraus folgt, dass das, was wir essen, unseren Energiehaushalt beeinflusst. Unbelastete, nährstoffreiche Nahrung ist der erste Schritt auf dem Weg zu einem gesunden Fundament im ersten Chakra.

Der eine oder andere isst deshalb nur biologisch angebaute und erntefrische Lebensmittel vom örtlichen Bauernhof. Für die meisten Menschen ist das nicht machbar. Wer das Bedürfnis nach so viel Reinheit hat, dürfte in einem typisch städtischen Umfeld verhungern. Wir können bestenfalls darauf achten, was wir essen. Wer die Gesundheit seines Körpers und seines ersten Chakras verbessern möchte, kann damit anfangen, dass er stark bearbeitete Nahrungsmittel, Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an raffiniertem Zucker sowie »leere Lebensmittel« ohne jeden Nährwert vermeidet. Jemand, der sich ganz und gar aus dem Naturkostladen ernährt, kann trotzdem unter einer Mangelernährung leiden. Wenn man nur natürliche Nahrung zu sich nimmt, heißt das nicht unbedingt auch, dass man sich ausgewogen ernährt. Oft ist eine ausgewogene Ernährung wichtiger als naturbelassene Lebensmittel.

Die Feinheiten der menschlichen Nährstoffbedürfhisse sind viel zu komplex, um sie hier zu erörtern. Sie erweisen Ihrem ersten Chakra einen guten Dienst, wenn Sie ein Buch zu diesem Thema lesen. Es ist frappierend, wie viele Menschen das nicht für nötig halten, obwohl die Ernährung eine solch grundlegende Rolle in unserem Leben spielt. Wenn wir neunzig Jahre lang mit unserem Körper arbeiten, ohne je in der Gebrauchsanweisung nachzuschlagen, ist es kein Wunder, dass er zusammenbricht!

Ernährung und Chakren

Die kulturelle Evolution und die Entwicklung des Bewusstseins schreiten unaufhörlich voran, und es ist nur natürlich, dass sich auch unser Körper verändert. Wenn sich der Körper verändert, müssen die Ernährungsgewohnheiten folgen. Wer jetzt allerdings denkt, er könne sich zur Erleuchtung futtern, dürfte diesen Weg langsam und beschwerlich finden.

Es gibt keine allgemein gültigen Regeln für die richtige Ernährung zur Erweiterung des Bewusstseins. Die Ernährung, für die man sich entscheidet, sollte den eigenen Bedürfnissen, den eigenen Zielen und dem eigenen Körpertyp entsprechen. Wenn Sie 100 Kilo wiegen und den ganzen Tag auf dem Bau arbeiten, haben sie andere Ernährungsbedürfnisse als eine 45 Kilo leichte Sekretärin, die im Büro sitzt. Am häufigsten wird eine vegetarische Ernährung empfohlen, um die eigene Sensibilität zu wecken und das Bewusstsein auf höhere Stufen zu heben. Eine solche Ernährung ist freilich nicht für jeden geeignet und kann sogar schädlich sein, wenn man dabei nicht auf eine ausgewogene Nährstoffzufuhr achtet.

Lebensmittel haben nicht nur eine bestimmte Nährstoffzusammensetzung, sondern darüber hinaus auch bestimmte grundlegende Schwingungseigenschaften. Eine liebevoll von einem Familienmitglied zubereitete Mahlzeit ist der Gesundheit sehr viel zuträglicher als ein Essen, das von einer Angestellten in einem Fast-Food-Restaurant zubereitet wurde, die ihren Job hasst. Jeder Lebensmitteltyp hat eine andere Schwingung. Sie lassen sich den Ebenen der einzelnen Chakren etwa wie folgt zuordnen:

Chakra eins: Fleisch und Proteine

Muskel zu Muskel: Fleisch ist das wohl am stärksten körperorientierte Lebensmittel. Die Verdauung von Fleisch dauert länger als die der meisten anderen Nahrungsmittel, weshalb es auch

länger im Verdauungstrakt bleibt. Aus diesem Grund bindet es Energie in der unteren Körperhälfte und begrenzt oder beansprucht Energie, die in die oberen Chakren fließen könnte. Fleisch und Proteine erden, doch wenn man zu viel davon isst, wird der Körper träge, und *Tamas* gewinnt zu sehr die Oberhand. Fühlt man sich dagegen schwach und orientierungslos oder glaubt, den Kontakt zu seinem Körper und der materiellen Welt verloren zu haben, kann eine gute, fleischhaltige Mahlzeit viel für die Erdung tun.

Man muss kein Fleisch essen, um geerdet zu sein. Für das Bindegewebe, das dem ersten Chakra zugeordnet ist, sind Proteine am wichtigsten. Eine vegetarische Ernährung mit genügend Proteinen liefert ausreichend »Basisnahrung« für das erste Chakra. In diesem Fall ist es wichtig, dass man Lebensmittel wie Tofu, Bohnen, Nüsse, Eier und Milchprodukte zu sich nimmt.[5]

Chakra zwei: Flüssigkeit

Chakra zwei wird dem Element Wasser und somit den Flüssigkeiten zugeordnet. Flüssigkeiten werden schneller durch den Körper transportiert als feste Nahrung, helfen bei seiner Reinigung und verhindern, dass sich zu viele Giftstoffe in den Nieren sammeln. Säfte und Kräutertees können diesen Reinigungsprozess unterstützen. Wenn wir gesund bleiben möchten, müssen wir ausreichend Flüssigkeit zu uns nehmen.

Chakra drei: Stärke

Stärke ist Energienahrung. Sie lässt sich leicht verwerten und wird dem Feuerelement des dritten Chakras zugeordnet. Stärke, die aus dem vollen Korn statt aus behandeltem Auszugsmehl stammt, wird vom Körper langsamer und vollständiger aufgenommen. Nahrungsmittel, die schneller aufgenommen werden, etwa Einfachzucker oder Aufputschmittel, liefern ebenfalls Energie, schwächen aber langfristig die Gesundheit des dritten Chakras. Eine Abhängigkeit von »Energienahrung« deutet auf ein

Ungleichgewicht im dritten Chakra hin, ebenso wie die Sucht nach Süßem (die gleichzeitig die Ursache dafür sein kann).

Chakra vier: Gemüse

Gemüse ist ein Produkt der Photosynthese, eines Vorgangs, zu dem unser Körper nicht fähig ist. Im Gemüse sind sowohl die Lebensenergie des Sonnenlichts als auch das Beste aus Erde, Luft, Feuer (Sonne) und Wasser eingefangen. Pflanzenkost ist das Produkt eines harmonischen Zusammenspiels von kosmischen und irdischen Vorgängen. In ihr spiegelt sich die Ausgeglichenheit des Herzchakras. Im chinesischen System ist das Gemüse weder Yin noch Yang und verkörpert auch hier das für dieses Chakra typische Gleichgewicht sowie seine Neutralität.

Chakra fünf: Obst

Es heißt, Obst sei das höchste aller Nahrungsmittel, denn die reifen Früchte fallen zu Boden, und es müssen weder Tiere noch Pflanzen getötet werden, um sie zu ernten. Obst enthält viel Vitamin C und natürlichen Fruchtzucker. Von allen festen Nahrungsmitteln passiert es das System am schnellsten. Dadurch bleibt Energie frei, die zu den oberen Chakren aufsteigen kann.

Chakren sechs und sieben

Für die oberen Chakren lassen sich weniger leicht Nahrungsempfehlungen aussprechen, da sie nicht mit körperlichen Vorgängen, sondern mit geistigen Zuständen zu tun haben. Man weiß, dass bewusstseinsverändernde Substanzen wie Marihuana oder psychedelische Drogen diese Zentren beeinflussen - manchmal in positiver Weise und manchmal auch nicht. In Sachen Ernährung entspricht das Fasten den oberen Chakren am ehesten.

Achtung: Es sollte klar sein, dass das bloße Essen von Fleisch nicht automatisch zu einem geerdeten Menschen macht, ebenso wenig wie eine rein auf Gemüse basierende Ernährung ein verschlos-

senes Herzchakra öffnet. Das Ziel ist es, ein Gleichgewicht zwischen den Chakren herzustellen, und eine ausgeglichene Ernährung kann diese Entwicklung unterstützen. Die vorangegangenen Empfehlungen sollen lediglich als Richtlinien dienen, um ein bestehendes Ungleichgewicht zu korrigieren. Ein Mensch, der nur wenig Gemüse isst, bemüht sich in seiner Ernährung nicht um den Schwingungsbereich des Herzens. Ein Mensch, der zu wenig Proteine bekommt, kann sich fahrig und ungeerdet fühlen.

Unser Körper braucht zum Funktionieren Energie, nicht Nahrung. Ein großer Teil dieser Energie wird zwar aus der Nahrung gewonnen, doch wir werden sehen, dass die Energie der anderen Chakren - etwa Liebe, Macht oder erweiterte Bewusstseinszustände - unser Verlangen nach Nahrung oft mindert.

Materie

Die materielle Welt ist vielleicht nur eine
Illusion - aber ach... was für eine
wunderbar wohlgeordnete Illusion!

Anodea Judith

Wir haben gesagt, dass die Chakren eine Art Wirbel sind - die wirbelnden Schnittpunkte von Kräften. Diese Kräfte beginnen als geradlinige Bewegungen (lineare Vektoren) im reibungslosen Vakuum. Innerhalb des *Chakrasystems* haben wir sie als den Abwärtsstrom der Manifestation und den Aufwärtsstrom der Befreiung kennen gelernt, die den Prozessen der Kondensation und der Expansion ähneln. Die eine Kraft ist zentripetal - sie bewegt sich nach innen, auf ein Zentrum und auf sich selbst zu die andere ist zentrifugal - sie entfernt sich vom Zentrum. Wenn diese beiden Kräfte aufeinander treffen, begegnen sich Gegensätze, kommt es zu Widerstand. Dabei entstehen kreisförmige Sekundärbewegungen oder Wirbel - die Chakren.

Stellen Sie sich vor, Sie lassen einen Ball an einer Schnur kreisen. Die Schnur setzt die Grenze - sie ist eine zentripetale Kraft wie die Schwerkraft. Wenn Sie die Schnur während des Kreisens verkürzen, werden die Ballumläufe schneller und kleiner - der Ball ist näher am Zentrum. Das von dem rotierenden Ball erzeugte Feld sieht immer dichter aus, bis es schließlich wirkt, als sei es fest. Es ist wie bei einem rotierenden Propeller. Wenn man die Schnur verkürzt, verstärkt sich das Gravitationsfeld. Je größer die Masse eines Körpers, desto größer seine Schwerkraft und desto stärker zieht er andere Körper an.

Zur Materialisierung kommt es, wenn sich genügend ähnliche Kräfte in die gleiche Richtung bewegen und die kritische Masse erreicht wird. Diese Entwicklung lässt sich überall beobachten - bei den Flüssen, die ins Meer fließen, oder bei Gleichgesinnten, die sich um eine gemeinsame Sache scharen. Je mehr sich die Energie im Brennpunkt erhöht, desto deutlicher wird die Manifestation und zieht noch mehr Energie an - es entsteht ein Kreislauf der positiven Rückmeldungen. Das Zentrum dieses Brennpunkts entspricht dem, was die Hindus *Bindu* nennen, einem dimensionslosen Quellpunkt, dem Keim der Manifestation.

Wenn die von oben kommenden Kräfte am unteren Ende unserer Chakrasäule ankommen, haben sie sechs Stufen durchlaufen und sich auf jeder dieser Stufen stärker verdichtet. Sie besitzen im ersten Chakra also die größte Festigkeit. Die aufwärts gerichteten, sich auflösenden Kräfte sind im ersten Chakra dagegen eher unterentwickelt. Hier überwiegt die zentripetale Bewegung, es gibt kaum zentrifugale Tendenzen. Die zentripetalen Kräfte vereinigen sich und erschaffen die materielle Welt, die uns umgibt.

Materialisation *ist demnach die Verbindung ähnlicher Kräfte, ausgelöst durch die Anziehungskraft des Zentrums.* Diese zentrale Struktur zieht die Formen an, die ihrer ganz besonderen einenden Kraft entsprechen. Geld zieht Geld an - je mehr wir haben, desto einfacher wird es, noch mehr davon zu bekommen. Das gilt

erst recht, wenn die kritische Masse einmal erreicht ist. Vierecke ziehen Vierecke an, weil sie zur zentralen Struktur passen, etwa bei der Gestaltung eines Hauses oder eines Straßennetzes.

Gravitation ist ein Grundprinzip des ersten Chakras, da sie Bewusstsein und Energie zu Materie verdichtet. Unabhängig davon, ob wir von Masse oder Geld sprechen: Je mehr wir haben, desto leichter sammelt sich noch mehr davon an. Dieses Prinzip kann uns erden, uns Sicherheit schenken und die Möglichkeit zur Manifestation eröffnen oder uns gefangen halten und unser Bewusstsein an feste und beschränkte Formen binden. Je größer und dichter etwas wird, desto träger wird es auch, desto mehr erhöht sich Tamas. Das bedeutet, Veränderungen werden schwieriger. Wenn Sie ein großes Haus und viele Dinge besitzen, ist der Umzug beschwerlicher.

Die materielle Welt macht einen recht stabilen und unveränderlichen Eindruck. In Wirklichkeit aber sind die Atome, die uns diesen Eindruck von Festigkeit vermitteln, fast völlig leer! Wenn man eines der kleineren Atome hundert Milliarden Mal vergrößert, ist es so groß wie ein Fußballfeld. Dann ist der Atomkern groß genug, dass wir etwas damit anfangen können - in etwa so groß wie ein Tomatenkern. Die Elektronen, die um diesen Atomkern kreisen, sind noch kleiner - etwa so groß wie Viren. Stellen Sie sich diese Elektronen/Viren in einem Raum vor, der so groß ist wie ein Fußballfeld, mit einem Tomatenkern in der Mitte. Zwischen dem Atomkern und den Elektronen ist nichts als die Leere, durch die sie sich bewegen, und doch haben wir die Illusion, es handle sich um etwas Festes.

Eigentlich beschreiben Physiker Elektronen (und Photonen) als diffuse Energiefelder, die nur mit dem richtigen Gerät betrachtet als eigenständige Teilchen »existieren«. Es ist das Bewusstsein selbst, das das diffuse Feld im Akt des Betrachtens in getrennte Teilchen zerfallen lässt. Um es mit Albert Einstein zu sagen:

Wir können daher Materie als den Bereich
des Raumes betrachten, in dem das Feld
extrem dicht ist... in dieser neuen Physik ist kein
Platz für beides, Feld und Materie,
denn das Feld ist die einzige Realität.[6]

Einstein hat bewiesen, dass Materie verdichtete Energie ist. Stark konzentrierte Energie verbiegt die Raum-Zeit-Struktur und erzeugt, was Physiker als Gravitationstrichter bezeichnen. Je größer die Masse eines Objekts, desto tiefer ist der Gravitationstrichter und desto stärker werden andere Objekte hineingezogen.

Die Hindus sagen, die materielle Welt besteht aus Maya, der Illusion. Im vergangenen Jahrhundert gelang es der Forschung im Bereich der Physik, den Schleier der Illusion von der Überzeugung zu lüften, die Materie sei etwas Festes. Mit riesigen Teilchenbeschleunigern erforschten Physiker den subatomaren Bereich und entdeckten Dinge, die unsere Newtonschen Vorstellungen von der materiellen Welt erschüttern. (Sogar die vermeintliche Solidität der Teilchen im Atomkern ist eine Illusion, da sie aus elementaren Bausteinen namens Quarks bestehen, die ungefähr so groß sind wie Elektronen.) Seltsamerweise offenbaren diese Entdeckungen einerseits schmerzlich die Unzulänglichkeiten unserer bisherigen Wissenschaft und bestätigen andererseits viele Überzeugungen östlicher Religionen. Inzwischen deuten sowohl Wissenschaft als auch Religion darauf hin, dass das Universum ein dynamisches Zusammenspiel unterschiedlicher Aspekte von Energie und Bewusstsein ist. Wenn sich hinter der Welt, die wir mit unseren Sinnen wahrnehmen, ein alles verbindendes Feld befindet, dann ist das eben jenes Bewusstsein, mit dem wir es wahrnehmen.[7]

Übungen für das erste Chakra

Erdungsmeditation

Setzen Sie sich auf einen bequemen Stuhl, der Rücken ist gerade, beide Füße stehen fest auf dem Boden. Atmen Sie tief ein. Spüren Sie, wie sich Ihr Körper beim Atmen ausdehnt und zusammenzieht. Richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihre Beine, Ihre Füße und den Boden, auf dem sie stehen. Spüren Sie, wie solide dieser Kontakt ist. Spüren Sie den Stuhl, auf dem Sie sitzen. Spüren Sie das Gewicht Ihres Körpers auf diesem Stuhl und wie die Schwerkraft Sie ganz natürlich nach unten zieht - mühelos, beruhigend.

Richten Sie die Aufmerksamkeit auf die Füße. Drücken Sie die Füße ganz leicht in den Boden und spüren Sie, wie sich Ihre Beine mit der Erde verbinden. Dieser Druck darf nicht zur Kraftanstrengung werden, sodass sich die Muskeln in Ihren Beinen anspannen. Fühlen Sie, wie ein feiner Energiestrom aus Ihrem ersten Chakra in die Erde hineinfließt. Versuchen Sie, ihn am Laufen zu halten, während Sie den Oberkörper erden.

Während Sie sich auf das Gewicht Ihres Körpers konzentrieren, werden Sie sich allmählich Ihres Körperschwerpunkts am unteren Ende der Wirbelsäule bewusst. Spüren Sie, wie Ihr Körper auf diesem Punkt ruht, und konzentrieren Sie sich darauf, als sei er ein Anker, der Ihnen Halt gibt. Wenn Sie sich in diesem Punkt verankert fühlen, können Sie anfangen, auch den Rest Ihres Körpers zu erden.

Richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihren Rumpf. Konzentrieren Sie sich auf den zentralen Körperkanal. Das ist nicht die Wirbelsäule, die eher im hinteren Teil des Körpers liegt, sondern jener Kanal, der über dem Körperschwerpunkt liegt.

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und richten Sie die anderen Chakren - den Scheitelpunkt des Kopfes, den Hals, das Herz, den Magen und den Unterleib - über dem Basischa-

kra, auf dem sie ruhen, in einer Linie aus. Atmen Sie tief ein und warten Sie, bis Sie sich sanft in einer Linie über dem ersten Chakra eingependelt haben.

Wir haben nun eine vertikale Energiesäule. Stellen Sie sich diese Säule als einen dicken Strang vor - vorzugsweise in tiefem Rot -, der aus dem Raum weit über Ihrem Kopf kommt, durch Ihre Körpermitte und den freien Raum zwischen Ihrem Stuhl und dem Fußboden verläuft und in die Erde sinkt. Achten Sie darauf, dass der Strang den Ankerpunkt im ersten Chakra passiert und nicht am Boden Halt macht, sondern tief in die Erde eindringt. Wenn Sie können, stellen Sie sich vor, dass die Anziehungskraft der Erde ihn bis in ihren Kern hineinzieht.

Nehmen Sie sich nun ein wenig Zeit, um sicherzugehen, dass alles aufeinander abgestimmt ist - dass Ihre Füße leicht in den Boden gedrückt sind, die Chakren sich in einer Linie direkt übereinander befinden, die rote Energiesäule nach unten zieht und Sie das harmonische Gefühl der Schwerkraft empfinden, die uns verankert und unseren physischen mit unserem feinstofflichen Körper verbindet.

Fangen Sie langsam an, mit dem Oberkörper vor und zurück, von einer Seite auf die andere zu schwingen und kreisen Sie dann über dem ersten Chakra. Spüren Sie, dass sich der Punkt am unteren Ende Ihrer Wirbelsäule nicht bewegt, obwohl der Körper um ihn kreist. Diese Übung trainiert die Fähigkeit, auch in der Bewegung geerdet zu sein.

Lassen Sie übermäßige Anspannung in die Erde abfließen, die Füße sind dabei immer noch leicht in den Boden gedrückt. Kehren Sie nun in die Reglosigkeit zurück.

Yoga-Stellungen

Die folgenden Übungen aus dem Hatha-Yoga regen die Energie des Muladhara-Chakras an und setzen sie frei.

Knie zur Brust (Apanasana)

Dies ist die einfachste Version der Übung: Legen Sie sich flach auf den Rücken und stellen Sie die Knie auf. Die Füße sind etwa einen halben Meter vom Gesäß entfernt.

Ziehen Sie ein Knie zur Brust und schlingen Sie beide Arme direkt unterhalb des Knies um den Unterschenkel. Der andere Fuß bleibt am Boden. (Siehe Abb. 2.4.)

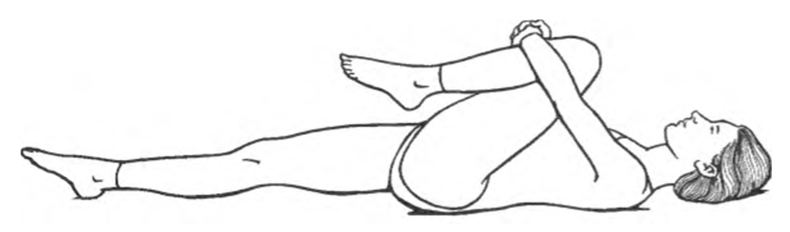


Abb. 2.4: Knie zur Brust

Atmen Sie tief ein und ziehen Sie das Knie beim Ausatmen noch fester heran. Stellen Sie sich vor, wie sich der Wurzelball am unteren Ende Ihrer Wirbelsäule öffnet und ausdehnt. Entspannen Sie die Leistengegend und spüren Sie, wie das erste Chakra allmählich Ihren ganzen Körper ausfüllt, dort, wo sich die Beine mit dem Rumpf verbinden. Die Schultern bleiben entspannt, der Rücken liegt ganz auf dem Boden auf.

Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Wenn Sie die Übung mit jedem Bein einmal gemacht haben, können Sie beide Beine gleichzeitig umfassen und zur Brust ziehen.

Schulterbrücke (Setu Bhandasana)

In dieser Stellung haben die Beine festen Kontakt zum Boden und dynamischen Kontakt zur Wirbelsäule.

Legen Sie sich flach auf den Rücken, die Arme sind gestreckt und liegen parallel neben dem Körper, die Handflächen zeigen

nach unten. Winkeln Sie die Knie an und stellen Sie die Füße in hüftbreitem Abstand parallel zueinander auf den Boden, sodass Sie die Fersen gerade noch mit den Fingerspitzen berühren können.

Drücken Sie die Füße in den Boden (ohne den Körper anzuheben) und spüren Sie, wie die Erdenergie Ihre Beine stärkt.

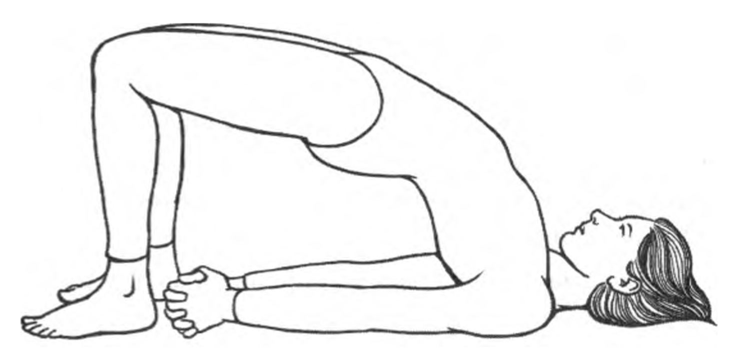


Abb. 2.5: Die Schulterbrücke

Drücken Sie die Füße nun fester in den Boden. Ihr Rückgrat hebt sich Wirbel für Wirbel wie eine Perlenkette, die man Perle um Perle anhebt, bis Ihr Gewicht nur noch auf den Füßen und den oberen Wirbeln ruht. (Falls möglich, falten Sie die Hände unter dem Rücken und drücken die Brust nach oben und die Schultern zusammen.) Im Idealfall bilden Knie und Schultern eine gerade Ebene. (Siehe Abb. 2.5.)

Spüren Sie, wie Ihre Beine und Füße Sie in dieser Stellung tragen. Fühlen Sie, wie die Wirbelsäule dadurch verbunden und energetisiert wird. Atmen Sie tief und verharren Sie mindestens drei volle Atemzüge lang in dieser Position.

Legen Sie nun den Rücken Wirbel für Wirbel ab, entspannen Sie das Gesäß, die Beine und die Füße. Sie können die Knie für die Wiederholung der Übung angewinkelt lassen oder die Beine flach auf den Boden legen und spüren, wie sich Ihre unteren Chakren entspannen.

Halbe und ganze Heuschrecke (Shalabhasana)

Legen Sie sich auf den Bauch. Die Arme befinden sich ausgestreckt unter dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben und berühren die Vorderseite der Oberschenkel.

Strecken Sie im Liegen das rechte Bein aus. Machen Sie es so lang wie möglich. Drücken Sie dabei in Richtung rechter Fuß, strecken Sie das Bein weiter und heben Sie es dann ein paar Zentimeter vom Boden ab. (Siehe Abb. 2.6.) Spüren Sie, wie das erste Chakra arbeitet, um diese Bewegung zu ermöglichen.

Senken Sie das Bein (je nachdem, wie viel Kraft Sie haben) nach ein paar Sekunden wieder ab und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Wenn Ihnen diese Übung leicht fällt, versuchen Sie es mit der ganzen Heuschrecke. Beginnen Sie die Übung wie oben beschrieben, und heben sie dieses Mal beide Beine gleichzeitig an. (Siehe Abb. 2.7.)

Kopf-zum-Knie-Streckung (Paschimottanasana)

Setzen Sie sich mit geradem Rücken und nach vorne gestreckten Beinen auf den Boden *(Dandasana).*

Richten Sie sich aus dem Becken auf und atmen Sie ein.

Beugen Sie sich beim Ausatmen aus den Hüftgelenken heraus mit geradem Rücken über die Beine, strecken Sie die Arme nach vorne und greifen Sie nach den Füßen. Der Rücken rundet sich erst in der letzten Phase etwas.

Beugen Sie sich so weit nach vorne, wie es Ihnen ohne große

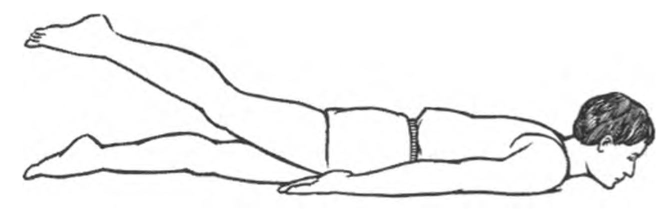


Abb. 2.6: Halbe Heuschrecke

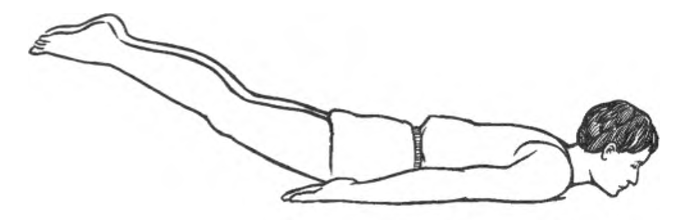


Abb. 2.7: Ganze Heuschrecke

Probleme möglich ist und bis Sie ein leichtes Ziehen spüren. (Siehe Abb. 2.8.) Verharren Sie in dieser Position, atmen Sie tief ein und aus. Lassen Sie sich bei jedem Ausatmen noch etwas tiefer in die Stellung hineinsinken. Verharren Sie 15 bis 20 Sekunden oder so lange Sie die Stellung bequem halten können.

Atmen Sie ein und richten Sie sich auf. Strecken Sie den Rücken.

Tiefenentspannung

Diese Übung aus dem Hatha-Yoga heißt auch bewusste Entspannung. Hier geht es in erster Linie darum, alle Körperteile nacheinander zu erden und zu entspannen. Es ist sehr angenehm, wenn man die Übung auf Kassette aufnimmt oder sich die Anweisungen von jemandem mit einer sanften, hypnotischen Stimme vorlesen lässt. Man kann sie aber auch problemlos im eigenen Rhythmus und ohne Anweisungen machen.

Legen Sie sich flach auf den Rücken und machen Sie es sich bequem. Achten Sie darauf, dass Ihnen warm genug ist. Bei dieser Übung entspannt sich der Körper so sehr, dass er oft kalt wird. Unter Umständen benötigen Sie eine dünne Decke.

Atmen Sie tief ein und aus. Der Atem soll die ganze Meditation über angenehm gleichmäßig fließen.

Heben Sie das linke Bein ein wenig. Halten Sie den Atem ein paar Sekunden an und spannen Sie alle Muskeln in Ihrem Bein an. Lassen Sie den Atem nun in einem Schwall ausströmen,



Abb. 2.8: Kopf-zum-Knie-Streckung

entspannen Sie alle Muskeln und lassen Sie das Bein schwer nach unten sinken. Schütteln Sie es ein wenig, erden Sie es, und lassen Sie es ruhen. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem rechten Bein - anspannen, halten, entspannen.

Wenden Sie sich nun Ihrem rechten Arm zu, ballen Sie die Hand zur Faust und spannen Sie alle Muskeln so fest wie möglich an. Entspannen. Jetzt spannen Sie den linken Arm an: Heben ... anspannen... halten... entspannen.

Rollen Sie den Kopf hin und her und dehnen Sie die ganze Nackenmuskulatur. Heben Sie ihn leicht an, halten Sie diese Position, spannen Sie die Muskeln an und entspannen Sie wieder.

Rümpfen Sie die Nase, schürzen Sie die Lippen, kneifen Sie die Augen zusammen. Halten, anspannen, entspannen. Öffnen Sie den Mund, strecken Sie die Zunge heraus und dehnen Sie das Gesicht. Halten, anspannen, entspannen.

Gehen Sie im Geiste noch einmal den ganzen Körper Abschnitt für Abschnitt durch und prüfen Sie, ob Sie auch wirklich entspannt sind. Beginnen Sie mit den Zehen, Füßen, Knöcheln, Waden, Knien und Oberschenkeln. Prüfen Sie, ob Ihr Gesäß, Ihr Bauch und Ihre Brust entspannt sind und ob Sie langsam und tief ein- und ausatmen, ein- und ausatmen. Prüfen Sie, ob Ihr Hals, Ihr Mund, Ihre Zunge, Ihre Wangen und Ihre Stirn entspannt sind.

Beobachten Sie, wie Ihr Körper friedlich ein- und ausatmet, ein- und ausatmet, und tief entspannt. Betrachten Sie Ihre

Gedanken, lassen Sie sie kommen und gehen. Wenn Sie Ihren Körper verändern möchten, ist jetzt der richtige Zeitpunkt, um ihm still Befehle zu geben oder Affirmationen zu machen. Achten Sie darauf, dass diese positiv formuliert sind, also: »Ich bin stark«, statt: »Ich bin nicht schwach«.

Wenn Sie diese Entspannungsübung abschließen möchten, beugen Sie Ihre Finger und Zehen ein paar Mal und schlenkern Sie mit Armen und Beinen. Öffnen Sie die Augen und kehren Sie erfrischt in die Welt zurück.

Bewegungsübungen

Fast jede Bewegung, bei der wir Kontakt zur Erde herstellen, hat erdende Wirkung. Der erste Schritt besteht darin, die Energie in die Füße zu leiten. Die folgende bioenergetische Übung eignet sich hervorragend dazu:

Stehen Sie entspannt, die Arme neben dem Körper. Stellen Sie sich nun auf die Zehenspitzen, senken Sie den Körper wieder ab und landen Sie hart auf den Fersen. Gehen Sie dabei in die Knie. Stellen Sie sich vor, Sie würden in den Boden sinken. Wenn Sie bei der Auf- und Abbewegung Ihres Körpers auch noch die Arme heben und senken, unterstützen Sie den Abwärtsfluss. Machen Sie diese Übung ein paar Mal zum Aufwärmen.

Grundstellung zur Erdung

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße sind schulterbreit oder etwas weiter auseinander. Die Fußspitzen sollten leicht nach innen zeigen, die Fersen sind etwas weiter voneinander entfernt als die Zehen. Gehen Sie leicht in die Knie und achten Sie darauf, dass die Knie über den Füßen bleiben.

Üben Sie Druck auf den Boden aus, als wollten Sie zwei Teppiche mit Ihren Füßen auseinander schieben. Spüren Sie, wie diese Übung Ihrem Unterkörper Standfestigkeit und Kraft verleiht.

Verharren Sie ein paar Sekunden so und stellen Sie sich vor, dass Sie in einer schwierigen Situation nicht von Ihrer Position abweichen.

Wenn Sie die Beine noch stärker aufladen möchten, atmen Sie ein und gehen Sie in die Knie. Atmen Sie nun wieder aus und strecken Sie dabei langsam die Beine, aber drücken Sie die Knie nicht ganz durch. Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf ein paar Minuten lang. Achten Sie darauf, dass Sie die Knie niemals ganz durchdrücken, das unterbricht den Erdungskreislauf.

Der Elefant

Diese Übung versorgt die Beine mit noch mehr Energie.

Beginnen Sie im hüftbreiten Stand, die Füße können auch etwas weiter auseinander sein, und beugen Sie sich nach unten. Gehen Sie dabei leicht in die Knie und legen Sie die Handflächen auf den Boden. Falls Ihnen das schwer fällt, können Sie die Hände auch etwas weiter vorne aufsetzen. (Siehe Abb. 2.9 A.)

Atmen Sie ein und beugen Sie die Knie in einem Winkel von etwa 45 Grad. Atmen Sie aus und strecken Sie die Beine, bis sie

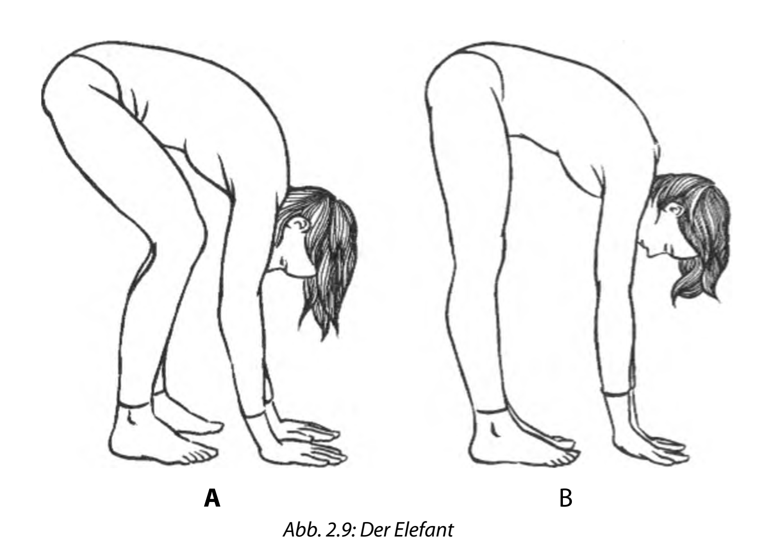


Abb. 2.9: Der Elefant



Abb. 2.10: Fußstoßen

fast gerade sind, aber drücken Sie sie niemals ganz durch. (Siehe Abb. 2.9 B.)

Machen Sie diese Übung so lange, bis Ihre Beine zu zittern beginnen oder Sie spüren, wie Energie Sie durchströmt. Wenn Sie die Übung korrekt ausführen, dauert das in der Regel nur wenige Minuten.

Richten Sie sich mit rundem Rücken und entspanntem Bauch wieder langsam bis zum Stand auf. Achten Sie darauf, dass Sie bei dieser Übung voll und tief atmen, und geben Sie die Laute von sich, die ganz natürlich in Ihnen aufsteigen.

Beugen und strecken Sie die Knie ein paar Mal, schütteln Sie die Beine aus, stellen Sie sich entspannt hin und nehmen Sie die Wirkung der Übung wahr.

Wiederholen Sie die Übung so oft wie nötig.

Fußstoßen

Ebenfalls eine bioenergetische Übung.

Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie die Beine nach oben. Die Knie sind leicht gestreckt, aber nicht durchgedrückt.

Stoßen Sie nun mit den Beinen in die Luft, dabei bleiben die

Füße angezogen und die Zehen zeigen zum Kopf. Versuchen Sie, mit den Fersen zu stoßen. (Siehe Abb. 2.10.)

Wenn Ihre Beine an einem bestimmten Punkt zu zittern beginnen, bleiben Sie dabei und lassen Sie es zu. Das Zittern energetisiert Beine und Hüfte.

Allgemeine Erdungsübungen

Stampfen

Morgens nach dem Aufstehen stampft es sich hervorragend. Die Übung lässt sich wunderbar mit einer Massage abrunden, bei der die Füße mit dem Fußroller, einem Tennisball oder - falls möglich - vom geliebten Menschen geknetet werden.

Stampfen Sie zuerst mehrmals mit dem einen, dann mit dem anderen Fuß auf. Das öffnet die Fußchakren und hilft uns, Kontakt zu dem festen Boden unter unseren Füßen herzustellen.

Auf und Abspringen

Das Springen unterstützt uns bei der Kontaktaufnahme mit der Erde - sowohl dadurch, dass wir gegen die Schwerkraft ankämpfen müssen, als auch dadurch, dass wir uns in sie hineinsinken lassen. Darüber hinaus energetisiert diese Übung die Beine. Wegen der Wucht des Aufpralls sollte man besser auf dem Rasen oder der Erde statt auf Asphalt oder hartem Boden springen.

Stellen Sie sich vor, Sie seien ein kleines Kind, und springen Sie auf und ab. Ihr ganzer Körper entspannt sich und Sie werden richtig locker. Bei jedem Sprung sollten Sie, wenn Sie wieder aufkommen, in die Knie gehen und sich in die Erde sinken lassen.

Treten

Treten löst die Spannungen in den Beinen, sofern man nicht gegen etwas Festes tritt.

> Legen Sie sich aufs Bett und treten Sie rhythmisch mit den Beinen in die Luft. Probieren Sie es mit angezogenen und gestreckten Beinen und vergleichen Sie die Wirkung.

Laufen

Beim Laufen laden wir die Füße, Beine und den Rumpf mit Energie auf. Es regt den Stoffwechsel an und erhöht die Atemfrequenz.

> Laufen Sie draußen auf der Erde und genießen Sie ein wunderbar erdendes Training.

Erden in öffentlichen Verkehrsmitteln

Eine interessante Erdungsübung für Stadtbewohner.

> Fahren Sie mit Bus oder Bahn, setzen Sie sich aber nicht hin und halten Sie sich nirgends fest. Gehen Sie in die Knie und achten Sie darauf, dass Ihr Körperschwerpunkt weit unten ist, damit Sie das Gleichgewicht halten können. Finden Sie heraus, wo Ihr Körperschwerpunkt liegt.

Ausruhen

Man hört sehr wenig darüber, wie gut es tut, einfach einen Gang zurückzuschalten, sich in einen Sessel zu setzen, zu entspannen und nichts zu tun. Das ist die Erdungsübung, die heute in den Vereinigten Staaten am häufigsten praktiziert wird.

Massage

Massagen helfen, Spannungen abzubauen und Körper und Psyche wieder zu vereinen. Fußmassagen erden besonders gut.

Essen

Viele Menschen essen, um sich zu erden. Weil es funktioniert. Doch wer des Guten zu viel tut, verliert den Kontakt zu seinem Körper und riskiert, auch den Kontakt zur Erde zu verlieren.

Schlafen

Der Schlaf schenkt dem Körper Ruhe und Erholung. Er erdet uns am Ende eines jeden Tages, regeneriert uns dadurch und gibt uns Kraft für den nächsten. Träumen Sie süß!

Anmerkungen

1 Manchmal werden dem ersten Chakra auch die Keimdrüsen zugeordnet, da sie im Körper näher am ersten Chakra liegen. Doch wenn unser Überleben in Gefahr ist, werden im Rahmen der »Kampf- oder Fluchtreaktion« die Nebennieren aktiv. Zudem besteht eine Verbindung zwischen den Nebennieren und dem dritten Chakra, da sie den Körper mit Energie fluten.
2 Itzhak Bentov, *Auf der Spur des wilden Pendels: Abenteuer im Bewusstsein,* Seite 56/57.
3 Siehe Judith und Vega, *The Sevenfold Journey: Reclaiming Mind, Body, and Spirit through the Chakras.* Ein Buch mit vielen Übungen zur Entfaltung der Chakren.
4 Eine ausführlichere Beschreibung dieser Übung finden Sie bei Judith und Vega, *The Sevenfold Journey,* S. 71 und 72.
5 Veganer verzichten auf Eier und Milchprodukte, da es sich dabei um tierische Produkte handelt. Sie würden sagen, dass wir diese Nahrungsmittel nicht zu unserem Überleben brauchen. Doch hier geht es nicht darum, ob wir ohne diese Produkte leben können, sondern ob eine Ernährung die Erdung unterstützt. Eine vegane Ernährung über einen längeren Zeitraum hinweg ist nicht erdend, obwohl sie zu Reinigungszwecken sehr gute Dienste leisten kann.
6 Zitiert in M. Capek, *The Philosophical Impact of Contemporary Physics,* S. 319.
7 Eine tiefer gehende Diskussion östlicher Mystik und westlicher Wissenschaft finden Sie bei Fritjof Capra, *Das Tao der Physik.*

Empfohlene weiterführende Literatur zu Chakra eins

Anodea Judith und Selene Vega: *The Sevenfold Journey: Reclaiming Mind, Body, and Spirit through the Chakras.* Freedom, Cal.: The Crossing Press, 1993.

Capra, Fritjof: *Das Tao der Physik. Die Konvergenz von westlicher Wissenschaft und östlicher Philosophie.* Bern, München, Wien: Scherz Verlag, 1984.

Couch, Jean: *Yoga für Läufer.* Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 1993.

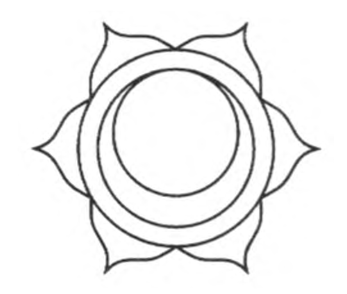
Haas, Elson. *Staying Healthy with Nutrition.* Berkeley, Cal.: Celestial Arts, 1992.

Keleman, Stanley: *Dein Körper formt Dein Selbst. Selbsterfahrung durch Bioenergetik.* Landsberg am Lech: mvg-Verlag, 1982.

Keleman, Stanley: *The Human Ground: Sexuality, Seif, and Survival.* Berkeley, Cal.: Center Press, 1975.

Myers, Dr. Norman (Hg.): *Gaia: Der Öko-Atlas unserer Erde.* Frankfurt am Main: Fischer, 1985.

Sessions, George: *Deep Ecology.* Salt Lake City, Utah: Peregrine Smith Books, 1985.



Chakra zwei

Wasser

Wandel

Polaritäten

Bewegung

Genuss

Gefühle

Sexualität

Fürsorge

Hellfühlen

3
Chakra zwei: Wasser

Eingangsmeditation

Sie liegen auf der Erde - friedlich, lebendig. Die Erde ist ruhig, fest, unbeweglich. Reglos liegen Sie da, und doch entsteht mit jedem Ein- und Ausströmen Ihres Atems Bewegungin Ihrem Körper, gibt es Veränderung. Von innen nach außen und von außen nach innen - der Weg zwischen den Welten führt durch Sie hindurch. Der Weg des Wandels.

Ihr Brustkorb hebt sich, und der Atem strömt durch Ihre Nase und Ihren Hals in Ihre Lungen. Er strömt ein und aus, gleichmäßig und anmutig wie Wellen an einem Ufer. Vor und zurück... voll und leer... ein und aus.

In Ihrem Körper schlägt Ihr Herz, pulsiert Ihr Blut, verbindet ein Fluss des Lebens jede einzelne Ihrer Zellen. Das Blut fließt vom Herzen fort... und wieder zu ihm zurück.

Unaufhörlich dehnen sich die Zellen aus und ziehen sich wieder zusammen, teilen sich und sterben. Wackeln Sie mit dem Finger hin und her. Nervenimpulse laufen Ihre Arme herab. Der Atem strömt weiter... ein... aus... ein... aus.

Tief in Ihrem Bauch nehmen Sie ein warmes, orangefarbenes Leuchten wahr, das in Ihrem Becken, Ihrem Unterleib, Ihren Genitalien pulsiert. Pulsierendes, orangefarbenes Licht rinnt Ihre Beine hinab und fließt durch Ihre Oberschenkel, durch Ihren Bauch und durch Ihren Rücken wieder herauf, um Sie überall zu nähren.

Sie sind lebendig. Sie sind eine Welle der Bewegung. Nichts in Ihnen ist jemals wirklich still. Alles befindet sich ständig im Wandel. Jedes Geräusch, jeder Lichtstrahl, jeder Atemzug ist Schwingung, vor und zurück, ständig in Bewegung, schwankend, fließend. Ein Fluss steten Wandels, der jeden Augenblick von dem vorangegangenen unterscheidet. Wenn Sie diese Meditation abschließen, haben sowohl Sie als auch die Welt sich verändert.

In Ihrem Körper gibt es einen Fluss des Wandels. Spüren Sie die feinen inneren Ströme aus Bewegung und Gedanken auf und folgen Sie ihnen. Gestatten Sie ihnen, stärker zu werden, Schwung zu holen, Hindernisse aus dem Weg zu räumen und alle Spannungen zu lösen, die ihnen auf ihrem Weg begegnen. Drücken Sie diesen Fluss in der Bewegung aus, übertreiben Sie: Wiegen Sie sich, schwanken Sie vor und zurück, bewegen Sie sich im Rhythmus. Verstärken Sie diese Bewegungen, bis Sie das Bedürfnis haben aufzustehen. Stehen Sie auf und gehen Sie umher. Wanken Sie auf den Füßen, lassen Sie die Hüften kreisen, gehen Sie in die Knie, und achten Sie darauf, dass Ihre Bewegungen stets gleichmäßig und geschmeidig sind... denken Sie an Ihre Wurzeln. Sie schwanken vor und zurück... auf und ab... nach innen und außen... dehnen sich aus und kehren doch immer zu Ihrem Kern zurück.

Sie folgen dem Fluss des Wassers, sind mal träge wie ein großer Strom, mal schnell wie ein Bach im Frühling, ruhen sanft wie ein stiller See und sind dann wieder voller Leidenschaft wie die Wellen des Meeres. Heben Sie einen Arm und stellen Sie sich vor, wie Wasser durch ihn hindurchfließt. Spüren Sie, wie es nass über Ihren Rücken, Ihr Gesäß und zu Ihren Zehen hinabläuft.

Stellen Sie sich vor, wie das Wasser vom Himmel herabströmt, die Berge liebkost und sich die Rinnsale in Teichen und Tümpeln

sammeln. Stellen Sie sich vor, wie der Regen auf Sie herabfällt, über Ihre Hüften und Beine hinabströmt und die Erde unter Ihnen weich wird. Sie sind der Regen, der mühelos vom Himmel zur Erde fällt.

Sie sind die unzähligen Gedankentröpfchen, die Ihr Geist verströmt. In Ihnen fließen die Gezeiten - in winzigen Bewegungen schwillt das Wasser an, wird schneller, wenn es bergab geht und sich über die Gipfel der Erde ergießt, dann langsamer, wenn es sich durch die großen Täler Ihrer fruchtbaren Felder schlängelt.

So lange, bis die Strömung Ihrer Gezeiten eins ist mit den Gezeiten des Meeres, die der Mond in seinem Tanz aus Hell und Dunkel mit sich zieht. Ihre Meere, weit und tief, sind voller Leben. Ihre Leidenschaft drängt nach außen, ergießt sich über die Ufer und kehrt wieder zu Ihnen zurück. Sie nehmen all die Veränderungen um Sie herum in sich auf, schleusen sie durch sich hindurch, im Auf und Ab Ihres Lebens. Sie atmen ein... und aus.

Aus den gewaltigen Tiefen der Gezeiten strecken Sie Ihre Hand aus. Sie berühren etwas, finden Ihren Körper. Empfindungen fließen über Ihre Haut in Ihre Hand. Empfindungen, die nur Sie selbst kennen. Ihre Hand streicht über die Kurven des Körpers, folgt den Linien der Bewegung. Sie wiegen sich in der Sinnlichkeit Ihrer Berührung. Gefühle steigen in Ihnen auf- sie drehen sich, sehnen sich, fließen, sprudeln. Sie drängen nach oben, berühren, steigen empor, werden zu Bewegung, die Wellen brechen, das Wasser fließt, innen, außen.

Sie sind allein, und doch von anderen umgeben. In ihnen herrscht dasselbe Auf und Ab, auch sie verändern sich, berühren und sehnen. Ihre Bewegungen fließen auf Sie zu, in dem Wunsch nach Gemeinsamkeit, nach Vereinigung, nach Neuem. Ihre Hände sehnen sich danach, zu berühren, wollen die Ozeane dichter heranziehen, wollen spüren, wie sich der Fluss anderer Gezeiten mit dem der eigenen vermischt.

Ihr Bauch hebt und senkt sich, Ihre Sexualität erwacht. Sie dürsten nach Berührung und gehen aus sich heraus. Sie finden Ihr »Gegenstück« - anders und doch gleich. Sie erkunden einander, ver-

schmelzen langsam. Die Bewegung in Ihnen baut sich auf, hebt Sie empor, drückt Sie aus, liebkost Sie. Mit den Wellen des Meeres schwillt Ihre Leidenschaft, bricht sich am Ufer und befriedigt Ihr Verlangen. Mit jeder Sehnsucht, jeder Bewegung, jedem Atemzug wogt das Wasser auf und ab und nährt, reinigt, heilt und fließt. Sie verschmelzen in ekstatischer Vereinigung, sind vollkommen in sich selbst und vollkommen ineinander. Sie tanzen, steigen auf, fallen... und ruhen.

Sie sind Wasser - die Essenz aller Formen und doch ohne Gestalt. Sie sind der Punkt, aus dem alle Richtungen fließen. Und Sie sind der Fluss. Sie sind das Gefühl und die Bewegung. Sie sind das eine, das das andere umarmt.

Wollen wir gemeinsam fließen und unsere Seelen auf dieser Reise auf dem Fluss des Lebens vereinigen? Wollen wir gemeinsam ins Meer fließen?

Chakra zwei
Symbole und Entsprechungen

Sanskrit:	*Svadhisthana*
Bedeutung:	Süße
Lage:	Unterleib, Genitalien, Gebärmutter
Element:	Wasser
Funktion:	Verlangen, Lust, Sexualität, Fortpflanzung
Innen:	Gefühle
Außen:	flüssig
Drüsen:	Eierstöcke, Hoden
Andere Körperteile:	Gebärmutter, Genitalien, Nieren, Blase, Kreislaufsystem
Funktionsstörung:	Impotenz, Frigidität, Unterleibs-, Blasen- oder Nierenprobleme, Versteifung der Lendenwirbelsäule

Farbe:	Orange
Sinn:	Geschmackssinn
Keimsilbe:	Vam
Vokal:	»U«
Guna:	Tamas
Tarot:	Kelche
Sephiroth:	Jesod
Himmelskörper:	Mond
Metall:	Zinn
Ernährung:	Flüssigkeit
Verbentsprechung:	ich fühle
Yoga-Weg:	Tantra-Yoga
Räuchermittel:	Schwertlilienwurzel, Gardenie, Damiana
Mineralien:	Karneol, Mondstein, Koralle
Blütenblätter:	sechs
Tiere:	Makara, Fische, Meeresbewohner
Hindugottheiten:	Indra, Varuna, Vishnu, Rakini (Name der Shakti im Svadhisthana)
Andere Götterwelten:	Diana, Yemaya, Tiamat, Mari, Coventina, Poseidon, Lir, Ganymed, Dionysos, Pan
Erzengel:	Gabriel
Herrschende Kraft:	Anziehungskraft zwischen Gegensätzen

Neue Ebenen

Wir denken oft, wenn wir unsere Untersuchung von eins beendet haben, wüssten wir auch alles über zwei, weil ja zwei »eins und eins« ist. Dabei vergessen wir, dass wir auch noch »und« untersuchen müssen.[1]

A. Eddington

Wir haben unseren Aufstieg durch die Chakren mit einem Abstieg in die Erde, in das Reglose und Feste begonnen. Wir haben unseren Körper, die Erdung und alles, was zum ersten Chakra gehört, verstehen gelernt. Nun sind wir bereit für eine neue Dimension, für das, was geschieht, wenn eins und eins Zusammentreffen und zwei daraus wird.

Hier wird unsere anfängliche Einheit zur Dualität. Unser Punkt wird zu einer Linie, die ihm eine Richtung gibt und die eine Seite von der anderen trennt. Wir gehen vom Element Erde zum Element Wasser über, aus fest wird flüssig, aus Stille Bewegung, aus Form Formlosigkeit. Wir gewinnen ein gewisses Maß an Freiheit, doch geht damit auch eine größere Komplexität einher.

Unser Bewusstsein gelangt von dem Gefühl der Einheit zu der Erkenntnis, dass wir verschieden sind. Unser Selbstverständnis schließt nun die Wahrnehmung des anderen mit ein. In der Verbindung mit dem anderen erwacht das Verlangen und mit ihm unsere Gefühle und unsere Sexualität. Wir sehnen uns nach Vereinigung, danach, unsere Getrenntheit zu überwinden, die Hand nach dem anderen auszustrecken und zu wachsen. All das sind Bewusstseinsaspekte des zweiten Chakras - und sie alle führen *Veränderungen* herbei.

Veränderung ist ein Grundelement des Bewusstseins. Sie weckt und verlangt unsere Aufmerksamkeit und bringt uns dazu, Fragen zu stellen. Ein plötzliches Geräusch reißt uns aus dem Schlaf.



Abb. 3.1: Das Yin-Yang-Symbol zeigt, wie polare Gegensätze einander ausgleichen und gleichzeitig Teil voneinander sind.

Die unterschiedliche Länge der Tage veranlasste den Menschen dazu, anhand des Himmels den Lauf der Erde zu studieren. Ohne Veränderung schläft unser Verstand ein. Ohne Veränderung gibt es kein Wachstum, keine Bewegung, kein Leben. *Zum Gedeihen braucht das Bewusstsein Veränderung.*

Das *I Ging* (»Buch der Wandlungen«) ist ein Orakel- und Weisheitssystem aus der chinesischen Philosophie. Es basiert auf der Annahme, Veränderungen seien das Resultat zweier polarer Kräfte, Yin und Yang. Sie stehen für weiblich und männlich, Erde und Himmel, empfänglich und schöpferisch. Veränderungen entstehen durch die Wechselwirkung zwischen diesen beiden Kräften, die sich um ein Gleichgewicht bewegen. (Siehe Abb. 3.1.)

Im zweiten Chakra schürt der Tanz der Polaritäten das Bewusstsein, genau wie im I Ging. In den oberen Chakren erreichen wir Bewusstseinsstufen, auf denen wir den Dualismus überwinden, doch im zweiten Chakra wird er zur treibenden Kraft für Bewegung und Wandel. Die Dualität, die aus unserer ursprünglichen Einheit entsteht, sehnt sich nach dieser Einheit zurück. Deshalb ziehen Gegensätze sich an. Aus der gegenseitigen Anziehung entsteht Bewegung. Wenn wir in der festen Erde beginnen und uns bis zum unendlichen Bewusstsein weiterentwickeln möchten, braucht es Bewegung, um diesen Prozess anzustoßen.

Das ist die eigentliche Aufgabe des zweiten Chakras im *Chakra-system*. Seine Bewegung ist das Gegenstück zu der Reglosigkeit des ersten Chakras. Während das erste Chakra *Dinge festlegen und Strukturen schaffen will,* ist es die Aufgabe des zweiten Chakras, *loszulassen und einen Fluss in Bewegung zu setzen*. Im Fluss können sich zwei Dinge energetisch miteinander verbinden. Das ist der Unterschied zwischen einem Punkt und einer Linie.

Die Bewegung ist Teil aller bekannten Elemente des Kosmos und ein Grundcharakteristikum von Energie, Materie und Bewusstsein aller Art. Ohne Bewegung wäre das Universum statisch, starr, und die Zeit würde aufhören zu existieren. Kein Energiefeld würde die Illusion fester Materie erzeugen, es gäbe nur die Leere. Um es mit Dion Fortune zu sagen:

Der Ursprung des Kosmos ist reine,
abstrakte Bewegung. In dieser Bewegung
bildeten sich schließlich Knoten aus einander
entgegengesetzten Kräften, die Uratome.
Die Bewegung dieser Atome ist die Basis
aller Manifestation.[2]

Der Mensch ist Teil dieser unaufhörlichen Bewegung und bewegt sich gleichzeitig durch viele Dimensionen. Wir bewegen uns durch den physischen Raum, durch unsere Gefühle, durch die Zeit (von einem Augenblick zum anderen) und durch das Bewusstsein (von einem Gedanken zum anderen). Wir bewegen uns durch eine Welt, die selbst in Bewegung, die ständig im Wandel ist. Bewegung ist ein wesentlicher Aspekt der Lebenskraft - sie unterscheidet Leben und Tod, lebendig und leblos. Felsen bewegen sich nicht, Menschen schon. In diesem zweiten Rad des Lebens begeben wir uns auf die Reise durch das Element Wasser und entdecken, wie es uns Bewegung, Genuss, Veränderung und Wachstum schenkt.

Svadhisthana - das Wasserchakra

Es ist nichts Großes ohne Leidenschaft
vollbracht worden, noch kann es ohne solche
vollbracht werden.

Georg Wilhelm Friedrich Hegel[3]

Das zweite Chakra befindet sich im Unterbauch, auf halbem Weg zwischen dem Nabel und den Geschlechtsorganen, füllt aber den gesamten Bereich zwischen diesen beiden Punkten aus. (Siehe Abb. 3.2.) Es entspricht dem *Plexus sacralis*. Dieses Nervengeflecht mündet in den Ischiasnerv und ist eines der Bewegungszentren des Körpers. Es wird deshalb häufig als »Sitz des Lebens« bezeichnet. (Manche Menschen halten dieses Chakra für das Hara der Kampfkünste. Ich persönlich glaube, dass sich das Hara zwischen dem zweiten und dem dritten Chakra befindet.)

Man kann auch lesen, dass sich das zweite Chakra über der



Abb. 3.2: Plexus sacralis und Nervenganglion

Milz befindet. Eine solche Positionierung würde die gerade Linie der Chakren stören, und ich finde keine stichhaltigen theoretischen Beweise dafür, dass es sich bei der Energie, die Hellsichtige manchmal im Bereich der Milz wahrnehmen, um eines der Hauptchakren handelt. Beim Mann liegen die Genitalien sehr nahe am ersten Chakra und die Unterschiede zwischen den ersten beiden Chakren sind gering, sodass es zu Verwechslungen kommen kann. Bei der Frau handelt es sich bei der Gebärmutter allerdings eindeutig um ein zweites Chakra, das leichter als eigenständiges Zentrum zu erkennen ist als das zweite Chakra des Mannes. Möglicherweise basieren diese Theorien (sie wurden vorwiegend von den Theosophen zu Beginn des 20. Jahrhunderts aufgestellt) auf dem männlichen Körper und wurden darüber hinaus von den sexualfeindlichen Werten jener Zeit beeinflusst und unterdrücken deshalb das zweite Chakra. Die Milz scheint wohl auf emotionale Veränderungen zu reagieren, sollte aber in dem hier vorgestellten *System* dennoch nicht mit dem zweiten Chakra verwechselt werden.

Das zweite Chakra gehört zum Element Wasser. Daher werden ihm nicht nur alle Körperfunktionen zugeordnet, bei denen Flüssigkeiten eine Rolle spielen, wie Blutkreislauf, Urinausscheidung, Sexualität und Fortpflanzung, sondern auch die Eigenschaften des Wassers wie das Fließen, die Formlosigkeit, die Veränderlichkeit und die Hingabe.

Das zweite Chakra ist das Zentrum der Sexualität, der Gefühle und Empfindungen, der Lust, der Bewegung und der Fürsorge. Im Lebensbaum entspricht das zweite Chakra Jesod, dem Kreis des Wassers und des Mondes. Der verwandte Himmelskörper ist der Mond, der durch seine Anziehungskraft die Meere in dualistische, rhythmische Bewegung versetzt.

Im Sanskrit heißt dieses Chakra *Svadhisthana*. Gewöhnlich wird das nach seiner Wurzel *sva,* »eigen«, mit »eigener Wohnplatz« übersetzt.[4] Wir finden darin auch die Wurzel *svad,* »süß schmecken« oder »gern schmecken«, »genießen« oder »Vergnügen emp-

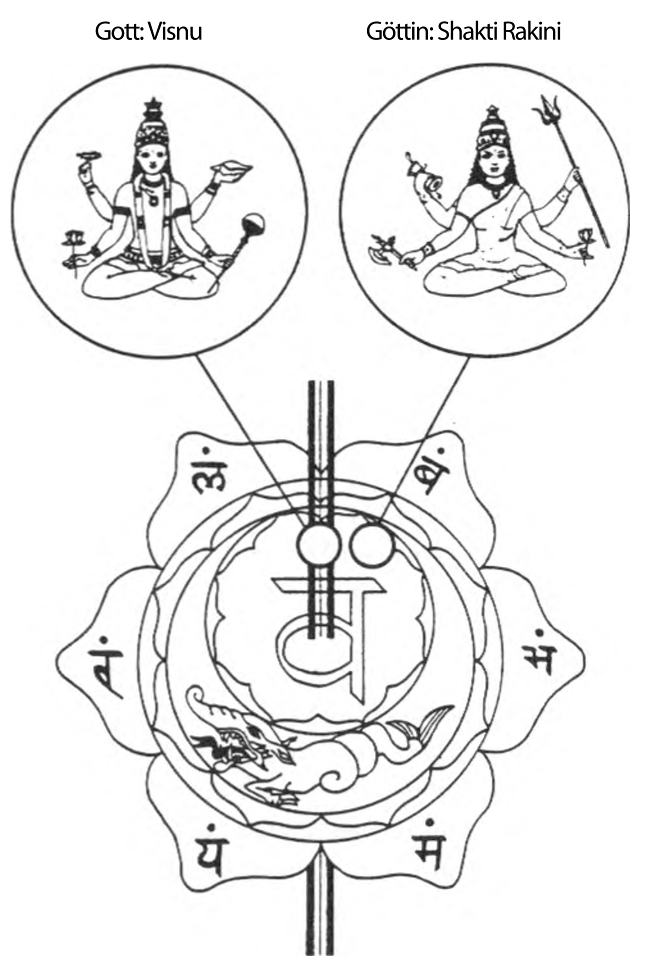


Abb. 3.3: Svadhisthäna-Chakra
(mit freundlicher Genehmigung von Timeless Books)

finden«.[5] Wenn eine Pflanze tiefe Wurzeln und ausreichend Wasser hat, schmecken ihre Früchte süß. Das zweite Chakra zu öffnen heißt, freudig von den süßen Wassern des Vergnügens zu trinken.

Das tantrische Svadhisthana-Symbol hat sechs, meist rote (zinnoberrote) Blütenblätter, doch es befinden sich noch zwei weitere Lotosblüten in diesem Chakra. (Siehe Abb. 3.3.) Am unteren Ende der mittleren Lotosblüte scheint der zunehmende

Mond, in dem sich ein Tier namens *Makara* tummelt. Es ähnelt einem Alligator und hat einen eingerollten Schwanz, der an die eingerollte Kundalini erinnert. Es ist ein Wassergeschöpf und verkörpert jenes verzehrende Verlangen und jene glühenden Leidenschaften, die gezähmt werden müssen, wenn man sich weiterentwickeln möchte. Für mich symbolisiert es die animalischen Instinkte, die in den Untiefen des Unbewussten lauern.

Wie im ersten Kapitel erklärt, sind die Chakren durch einen feinstofflichen Kanal namens Sushumna verbunden, der in der Körpermitte vertikal nach oben verläuft. Zwei weitere Kanäle, Ida und Pingala, laufen neben der Sushumna her und winden sich in der Form mehrerer Achten um die Chakren. Sie regulieren die Yin/Yang-Energien (siehe Abb. 1.6, Seite 45) und gehören zu den vielen Tausend feinstofflichen Energiekanälen oder Nadis, dem Sanskrit-Begriff für »fließendes Wasser«.[6] Ida und Pingala verkörpern die lunaren und solaren Aspekte.

Wenn man diese Kanäle entsprechend stimuliert, etwa durch die Wechselatmung *(Nadi shodhana),* kann man abwechselnd die rechte und die linke Hälfte der Großhirnrinde anregen (eine Anleitung finden Sie auf Seite 265f.). Forschungen haben gezeigt, dass die beiden Gehirnhälften deutlich voneinander getrennte Aufgabenbereiche haben und beide Hälften für ein ausgewogenes Urteilsvermögen nötig sind. Die linke Gehirnhälfte, verantwortlich für Sprache und logisches Denken, steuert die rechte Körperhälfte. Die rechte - intuitivere, kreativere - Gehirnhälfte steuert die linke Körperhälfte.

Die beiden Nadis Ida und Pingala treffen im ersten und im sechsten Chakra aufeinander. Das Gleichgewicht zwischen den beiden Gehirnhälften ist eine wichtige Voraussetzung für die für das sechste Chakra typische Hellsichtigkeit. Die Nadis kreuzen sich über und unter dem zweiten Chakra und umschließen es. (Siehe Abb. 3.4.) Damit wir beide Energien in gleichem Maße nutzen können, müssen wir den Tanz der Gegensätze genießen, ohne uns in den Extremen zu verfangen und unsere Mitte zu verlieren.

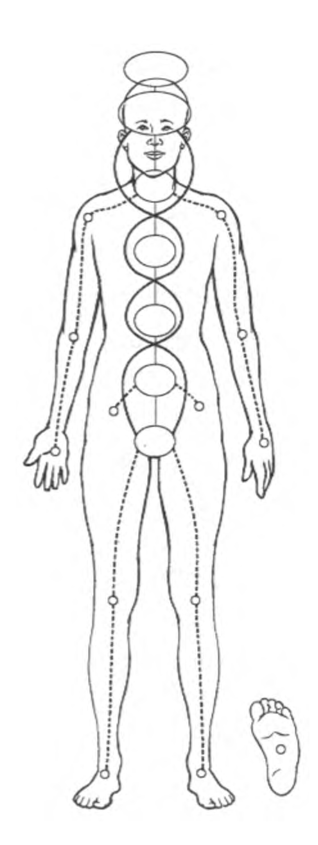


Abb. 3.4: Die Haupt- und Nebenchakren sowie ihre Hauptenergiebahnen

Die Bewegung und der Energiefluss entlang dieser Nadis sind mitverantwortlich für die Rotation der Chakren. (Siehe Abb. 3.5.) Fließt zum Beispiel Energie durch Pingala nach oben zum rechten Nasenloch, bewegt sich diese gerichtete Energie um alle Chakren. Sie wird von ihrem Gegenstück, einem abwärts durch Ida fließenden Energiestrom auf der anderen Seite der Chakren ergänzt. Diese beiden Ströme, die stets in entgegengesetzter Richtung um die Chakren fließen, verursachen deren Drehbewegung. Zwischen den Chakren kreuzen sich die Nadis. Deshalb unterscheidet sich die Rotationsrichtung eines jeden Chakras von der des darüber und des darunter liegenden Zentrums. Weil sich die Rotationsrichtung der Chakren abwechselt, greifen sie wie Zahn-

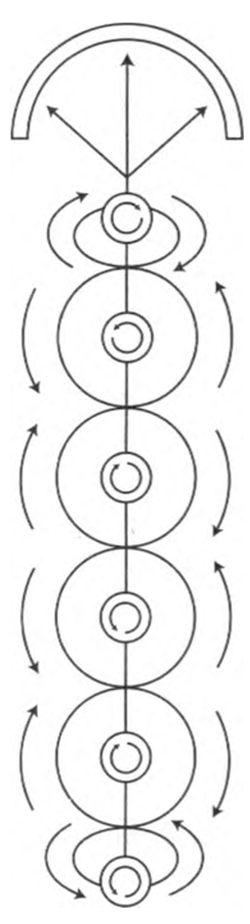


Abb. 3.5: Die Rotation der Chakren entsteht durch die polaren Energieströme Ida und Pingala.

räder ineinander, und feinstoffliche Energien können geschmeidig die Wirbelsäule hinauf- und hinunterfließen.

Die Vorstellung von Yin und Yang lässt sich auch auf die Chakren selbst übertragen. Chakra eins ist Yang, denn es ist unser Anfang, unser Fundament und eine ungerade Zahl.

Chakra zwei ist Yin, deshalb umfasst es eher »weibliche« Eigenschaften wie Empfänglichkeit, Gefühle und Fürsorglichkeit. Das Wachstum neuen Lebens spielt sich im Bereich von Svadhis-

thana (Gebärmutter) ab und ist eine ausschließlich weibliche Angelegenheit. Wasser ist nachgiebig. Es nimmt die Form der Dinge an, denen es begegnet, folgt dem Weg des geringsten Widerstandes und gewinnt dabei dennoch Schwungkraft und Stärke.

Das zweite Chakra ist dem Mond zugeordnet. So, wie die Anziehungskraft des Mondes die Gezeiten bewegt, können unsere Wünsche und Leidenschaften große Meere von Energie in Bewegung versetzen. Der Mond herrscht über das Unbewusste, Mysteriöse, Unsichtbare, Dunkle und Weibliche. Deshalb hat dieses Zentrum, das wir bei unserem Aufstieg aus der Tiefe passieren, eine ganz eigene, charakteristische, weltverändernde Kraft.

Das Lustprinzip

Jede perfekte Handlung bereitet Vergnügen.
Daran erkennt man,
dass es richtig war, etwas zu tun.

Andre Gide[7]

Es liegt ebenso in der Natur des menschlichen Organismus wie in der aller anderen Lebewesen, nach dem Angenehmen zu streben und Schmerz zu vermeiden. Freud bezeichnete das als das Lustprinzip. Dabei handelt es sich wie beim Überlebensinstinkt des ersten Chakras, mit dem es eng verbunden ist, um ein angeborenes biologisches Muster. Schmerz signalisiert, dass der Organismus in Gefahr ist, während Lust im Allgemeinen bedeutet, dass wir in Sicherheit sind und unsere Aufmerksamkeit anderen Dingen zuwenden können.

Doch das Lustprinzip geht weit über den Bereich des reinen Überlebens hinaus. Viele angenehme Dinge haben keinen unmittelbaren Nutzen für unser Überleben. Manchmal können sie sich sogar nachteilig auswirken, zum Beispiel wenn wir Geld für verrückte Dinge oder Unternehmungen ausgeben oder gefährli-

che Drogen nehmen. Das plündert sowohl unsere körperlichen als auch unsere finanziellen Ressourcen. Doch manchmal hilft uns die Lust, tiefer in den Tempel des Körpers vorzudringen. Das Gefühl der Erfüllung kann die Basis für Stärke, Liebe, Kreativität und meditative Konzentration bilden - allesamt Aspekte der oberen Chakren.

Die Lust ist, wie es der Dualität des zweiten Chakras gebührt, ein zweischneidiges Schwert. Man kann sich leicht in diesem Chakra verfangen. Dabei besteht die Gefahr ebenso sehr darin, Lust zu vermeiden, wie darin, sich in ihr zu verlieren. Der Ausgleich eines Chakras setzt voraus, dass man sich der ihm eigenen Energie öffnet, ohne sich übermäßig daran zu klammern.

Lust und emotionale Empfindungen werden in einem der unteren Teile des Gehirns verarbeitet, dem limbischen System. Das limbische System steuert den Hypothalamus, der wiederum den Hormonspiegel und die Funktionen des vegetativen Nervensystems wie Herzfrequenz, Blutdruck und Atmung reguliert. Wenn man beruhigend auf diesen Teil des Gehirns einwirkt, kann das sogar dazu beitragen, dass sich der Hormonspiegel ausgleicht und die genannten Prozesse entspannter ablaufen.[8] Es gibt sogar Hinweise darauf, dass es uns zu einem längeren und gesünderen Leben Verhilft.[9]

Beim modernen Menschen soll die Trennung zwischen Großhirnrinde (bewusste Denkzentren) und limbischem System die Ursache für selbstzerstörerische und gewalttätige Tendenzen sein.[10] Eine Verknüpfung zwischen Großhirnrinde und limbischem System macht die Bewegungen geschmeidig, da der Geist nicht vom Körper getrennt ist und nicht mehr jede einzelne Bewegung und jeden Impuls »prüft«, was uns übermäßig kontrolliert oder linkisch erscheinen lässt. Bei Tieren gibt es diese Trennung nicht.

Die Lust lädt uns ein, uns auszudehnen, während wir uns bei Schmerz im Allgemeinen zusammenziehen. Auf unserer Reise von der festen Form der materiellen Welt zum grenzenlosen Be-

wusstsein kann die Lust einer der ersten Schritte sein. Sie lädt das Bewusstsein ein, durch das ganze Nervensystem zu reisen und sich der Außenwelt, anderen Menschen zu nähern. Überdies fordert uns die Lust zur Hingabe auf, und Hingabe ist für das spirituelle Erwachen unerlässlich.

Lust verbessert die Kommunikation zwischen Körper und Geist. Sie lehrt uns, uns zu entspannen und Anspannung abzubauen. Dann können Impulse frei durch den gesamten Organismus fließen, ohne Angst, unterdrückt zu werden. Allmählich verbinden sich diese Impulse zu rhythmischen Mustern, die beruhigend auf das ganze Nervensystem einwirken.

Die Lust hilft uns, uns auf die Sinne einzustellen. Es gibt buddhistische und hinduistische Glaubenssysteme, die betonen, sowohl die Lust als auch die Sinne führten uns in die Irre - die sinnliche Wahrnehmung beraube uns des Wissens um die wahre Natur der Realität. Doch die Sinne sind nur eine Erweiterung eben jenes Bewusstseins, das nach Wissen strebt. Wenn unsere Sinne uns tatsächlich der Realität beraubten, wäre es dann nicht besser für uns alle, wenn wir blind, taub und ohne Geschmackssinn wären? Ist eine solche Einstellung nicht eher *sinnlos* als *sinnvoll*? Mag sein, dass wir mit unseren feineren Sinnen die inneren Ebenen wahrnehmen können. Allerdings ist es nicht der richtige Weg, wenn wir das dadurch zu erreichen versuchen, dass wir die groben Sinne trüben oder unterdrücken! Die außersinnliche Wahrnehmung ist lediglich der am höchsten entwickelte Aspekt der sinnlichen Wahrnehmung. Wie sonst sollten wir *sensibel* werden? Alan Watts schrieb dazu: »Asketische Spiritualität ist ein Symptom eben jener Krankheit, die sie heilen möchte.«[11]

Unsere Sinne liefern wertvolle Daten für alle Bewusstseinsebenen. Sie liefern die rohen Fakten, die irgendwann zu Informationen verarbeitet und vom Gehirn gespeichert und analysiert werden. Wenn wir unsere körperlichen Empfindungen ignorieren, schneiden wir uns von unseren wertvollen Gefühlen ab, die eine große Rolle beim Informationstransfer ans Gehirn und bei der

Weiterleitung geistiger und körperlicher Energien durch den Körper spielen. Sinnliche Wahrnehmungen sind die Bausteine unserer Gefühle. Ohne sie sind wir leblos und abgetrennt.

Lust und sinnliche Wahrnehmung sind wichtige Charakteristika des zweiten Chakras. Wenn der Wunsch der Keim der Bewegung ist, ist die Lust die Wurzel des Wunsches und die sinnliche Wahrnehmung ihr Medium. Lust ist für die körperliche Gesundheit, die Erneuerung des Geistes und das Heilen von Beziehungen zwischen einzelnen Menschen und ganzen Kulturen unerlässlich.

Leider bringt man uns bei, uns vor der Lust in Acht zu nehmen. Es heißt, sie sei eine gefährliche Verführerin, die nur darauf warte, uns vom rechten Weg abzubringen. Wir lernen, unser Bedürfnis nach allen Annehmlichkeiten zu unterdrücken, und unterdrücken damit gleichzeitig die Impulse unseres Körpers und treiben so wieder einmal einen Keil zwischen Geist und Körper. Wir gönnen uns kaum etwas, nicht einmal die kleinen Freuden des Lebens - ein wenig länger schlafen, einen geruhsamen Spaziergang, bequeme Kleidung. Meist ist es der Geist, der diese Strenge fordert. Nur selten ist es der Körper. Dann kann es Vorkommen, dass unsere Gefühlswelt zum Gegenschlag ansetzt.

Gefühle

Gefühle (Emotionen, was sich aus lat. *motio* »Bewegung« und *ex* »aus, heraus« zusammensetzt) treiben die Evolution des Bewusstseins durch den Körper voran. Wenn wir fühlen, ziehen wir Energie aus dem Unbewussten und leiten sie durch den Körper ins Bewusstsein. Dieser Bewusstseinsfluss lädt den Körper auf, reinigt und heilt ihn. Es ist der Fluss unserer Lebenskraft, der Veränderungen herbeiführt. Damit sind wir zu den Grundelementen des zweiten Chakras zurückgekehrt, zu Bewegung und Veränderung.

Bevor ein Kind sprechen kann, ist der emotionale Ausdruck die einzige Sprache, die es spricht und versteht - die einzige Möglichkeit, sein Befinden mitzuteilen. Wenn die erwachsenen Bezugspersonen diese Empfindungen angemessen spiegeln, entwickelt das Kind eine passable *emotionale Identität.* Diese emotionale Identität versetzt uns später im Leben in die Lage, verschiedene Gefühlszustände sowohl bei uns selbst als auch bei anderen zu erkennen.

Gefühle und Bewegung sind auf natürliche Weise miteinander verbunden. Wir können Gefühle unterdrücken, indem wir uns in der Bewegung einschränken, und die Bewegung kann umgekehrt unterdrückte Gefühle befreien, die zu chronischer Anspannung führen. Wir können uns den Wunsch, Schmerzen zu vermeiden und nach dem Angenehmen zu streben, als Grundlage unserer Gefühle vorstellen. Gefühle sind eine komplexe, instinktive Reaktion auf Lust und Schmerz. Sie haben ihren Ursprung im Unbewussten und gelangen über die Bewegung ins Bewusstsein. Um ein Gefühl zu verhindern, müssen wir uns in der Bewegung einschränken. So kann das Gefühl im Unbewussten bleiben - das heißt, wir sind uns seiner nicht bewusst - und trotzdem unser Leben in Schutt und Asche legen. Menschen geraten häufig in Schwierigkeiten, weil sie aus einer *unbewussten* Motivation heraus handeln.

Gefühle zu unterdrücken kostet Kraft, und wenn man sie befreit, löst sich auch die Spannung (vorausgesetzt, man macht es richtig). Ist die Anspannung verschwunden, entsteht ein harmonischer Fluss in Körper und Geist, der auf einer noch tieferen Ebene Lust erzeugt und eine tiefere Verbindung mit anderen Menschen ermöglicht.

Wenn wir Primärbedürfnisse unterdrücken, besteht die Gefahr, dass wir übertreiben, Lust in Schmerz verwandeln. Schmerz ist ein Zeichen dafür, dass wir in die falsche Richtung gehen.

Wenn wir die Lust unterdrücken, entsteht ein Mangel im Körper, der mehr Aufmerksamkeit von unserem Bewusstsein fordert,

als ihm eigentlich gebührt. Nur Befriedigung und Spannungsabbau gewährleisten, dass sich unser Bewusstsein gefahrlos erweitern kann. Über Kama, der in der hinduistischen Götterwelt dem Gott Eros entspricht, wird gesagt: »Die Yogis verehren Kama, denn nur er kann, wenn er zufrieden ist, den Geist vom Verlangen befreien.«[12]

Die Gefühle und die Lust sind die Wurzel des Verlangens. Verlangen erzeugt Bewegung. Bewegung erzeugt Veränderung. Das Bewusstsein braucht zu seinem Gedeihen Veränderungen. Das sind Quintessenz und Aufgabe des zweiten Chakras.

Sexualität

Am Anfang war die Lust,
der Ursame und Keim der Geister...
Die Weisen blickten in ihre
Herzen und erkannten,
dass Sein und Nichtsein verwandt sind.

Rigveda 10.129.4

Verlangen, das als Kama oder »Liebe« bekannt ist,
ist nur dann gefährlich, wenn es als Endziel
betrachtet wird. In Wahrheit ist Kama nur
der Anfang. Wenn der Geist mit der Kultur
von Kama gesättigt ist, dann erst kann das
rechte Wissen von Liebe entstehen.

Rasakadamvakalika[13]

Die Sexualität ist ein heiliges Ritual, das die Unterschiede feiert und uns so vereinigt. Dieser Tanz mehrt unsere Lebenskraft, schenkt uns Gleichgewicht, Erholung, Erneuerung und Fortpflanzung. Er ist der Urgrund neuen Lebens und in diesem Sinne auch der Zukunft. Die Sexualität stärkt unsere Lebenskraft und

bringt sie zum Fließen. Sie ist ein tief in uns verwurzelter Rhythmus, der in allem biologischen Leben pulsiert.

Sexualität ist Lebenskraft, aber wir leben in einer Kultur, die diesen Lebensbereich entweder unterdrückt oder ausbeutet. Unsere Kinder können sich im Fernsehen unzählige Morde und Krimisendungen ansehen, aber alle Szenen mit nackten oder sich liebenden Menschen werden zensiert. Alles dreht sich nur um harte Arbeit und sozialen Aufstieg (und das setzt uns gewaltig unter Druck). Wer die einfachen Freuden des Lebens genießt, gilt als faul, schwach oder zügellos. Dennoch wird der Mensch vom Verlangen nach Lust getrieben, und so sucht er sich negative Ventile in Form von Alkohol und Drogen (um die kulturbedingten Hemmungen abzubauen), Sexsucht, Gewalt, Vergewaltigung und Pornographie, und die Werbeindustrie verdient viele Millionen Dollar damit, dass sie unsere unterdrückte Sexualität gegen uns ausspielt. Wenn uns Menschen etwas Lebensnotwendiges und Natürliches genommen wird, kann man uns mit Hilfe der entstandenen Lücke kontrollieren. Das, was uns genommen wurde, verkauft man uns dann scheibchenweise zurück - und dennoch macht es uns nicht ganz.

James Prescott untersuchte den Zusammenhang zwischen sexueller Unterdrückung und dem Auftreten von Gewalt in verschiedenen Kulturen. Je stärker die sexuellen Tabus, desto gewalttätiger ist eine Kultur. Umgekehrt gilt, je größer die sexuelle Freizügigkeit einer Kultur, desto niedriger die Kriminalitätsrate.[14] Wir müssen unsere Sexualität also unserem Körper und unserer Kultur zuliebe verstehen lernen und beschützen.

Die Sexualität spielt auch im Hinblick auf die Chakren und Kundalini eine wichtige Rolle. Es gibt deutliche Hinweise auf eine enge Verbindung zwischen höherem Bewusstsein und Sexualität, obwohl über die Art dieser Verbindung viele unterschiedliche Theorien kursieren.

Laut Yogaphilosophie werden hundert Tropfen *Bindu* (die dimensionslosen Quellpunkte, aus denen die Materie entsteht,

werden manchmal mit dem männlichen Samen gleichgesetzt) zu einem Tropfen *Ojas* (göttliches Bewusstsein) sublimiert. Aus diesem Grund nennen viele ernsthafte Yogadisziplinen und die meisten Vorurteile über die Chakren die Enthaltsamkeit als eine Möglichkeit, Bindu in Ojas zu verwandeln. Diese Überzeugung findet man auf vielen mystischen Pfaden. Es lohnt also, sich die Zeit zu nehmen, das Für und Wider abzuwägen.

Der frühe Hinduismus war wie viele Religionen anfangs vor allem ein magisches System, um materielle Annehmlichkeiten zu mehren, etwa bessere Ernten zu erzielen und bessere Tiere zu züchten. Die Rituale dieses Systems weiteten sich immer mehr aus, bis schließlich auch gewaltige Opferschlachtungen dazugehörten. Das löste vermutlich einen Ausschlag in die Gegenrichtung aus - eine übliche Reaktion auf kulturelle Konventionen. So schufen unter anderem die Jaina ein abweichendes System. Sie glauben, dass man überhaupt keine Lebewesen töten sollte - nicht einmal Gemüse. Und weil man so eigentlich nicht leben kann, entwickelten sie sich zu einem »enthaltsamen, für seine extreme Askese bekannten Orden von Wandermönchen«. Einige der Mönche verzichteten sogar auf Kleidung und/oder Nahrung.[15] Mit diesem Verzicht wollten sie sich von ihrem Karma befreien und ihre Erlösung beschleunigen. Andere hinduistische Sekten sahen in der Askese eine Möglichkeit, die zuvor in den Feuerritualen dargebrachten Opfer zu verinnerlichen und so *Tapas,* das innere Feuer, anzufachen. Man glaubte, die innere Hitze sei ein Merkmal »magisch-religiöser Macht« und wertvoller als die Vergnügungen, auf die man verzichtete.[16] Der Verzicht auf die Lust ersetzte Menschen- oder Tieropfer.

In Indien verteilen sich das häusliche und das spirituelle Leben im Allgemeinen auf verschiedene Lebensabschnitte. Aus dem Akt der sexuellen Vereinigung konnten Kinder hervorgehen, die man dann großziehen musste, was den Lauf des spirituellen Pfads veränderte und eine Familienphase dazwischenschob. Der Normalbürger hatte deshalb nicht mit Missbilligung zu rechnen. Für

einen Menschen, der sich bereits für ein Leben als Mönch entschieden hatte, war es freilich abschreckend. Aus diesem Grund war Sex zu vermeiden.

Dass man in der Enthaltsamkeit einen Weg zur Erleuchtung sieht, beruht zudem auf der männlichen Physiologie. Beim Mann kann das Zurückhalten des Samens den physiologischen Grund gehabt haben, dass man bei einer rein vegetarischen und noch dazu oft dürftigen Ernährung Kräfte sparen wollte. Bei der Frau mag das ganz anders aussehen.

Die hinduistische Mythologie ist von der Sexualität durchdrungen. Shiva wird häufig durch den Phallus, den Shiva-Lingam, verkörpert und auch in dieser Form verehrt. Man findet dieses Symbol überall in Indien. Krishna war bekannt für seine zahlreichen Liebesabenteuer, und erotische Szenen zieren Tempel überall in Indien. Shiva und Shakti halten sich in ewiger Umarmung umschlungen. Die Sexualität der Götter ist heilig. Wieso nicht auch die Sexualität der Sterblichen?

Forschungen haben gezeigt, dass während des sexuellen Aktes chemische Reaktionen ablaufen, die möglicherweise Einfluss auf das Erwachen der Kundalini und den Zugang zu übernatürlichen Fähigkeiten haben. Die Epiphyse, die häufig dem sechsten Chakra (Hellsichtigkeit) zugeordnet wird, bildet das Serotonin-Derivat Melatonin. Dieser Stoff lässt sich leicht in eine Verbindung namens 10-Methoxyharmalan umwandeln, ein potenzielles Halluzinogen, das Visionen auslöst.[17] Die Epiphyse enthält Photorezeptoren, und wenn wir uns in einem der nächsten Kapitel mit dem sechsten Chakra beschäftigen, werden wir sehen, dass auf dieser Bewusstseinsebene das Licht und visionäre Erfahrungen eine große Rolle spielen.

Forschungsergebnisse lassen darauf schließen, dass die Epiphyse im Allgemeinen und das Melatonin im Besonderen die Funktion der Keimdrüsen bei männlichen und weiblichen Säugetieren hemmen. Umgekehrt gilt ebenso: Sexualhormone wie Testosteron, Östrogen und Progesteron hemmen ihrerseits die

Produktion von Melatonin.[18] Deshalb kann sich die durch ein reges Sexualleben angekurbelte Produktion dieser Hormone nachteilig auf die Öffnung des Stirnchakras, und eine übermäßige Aktivität der oberen Zentren nachteilig auf den Sexualtrieb auswirken.

Leider beschäftigt sich die Forschung immer noch zu wenig mit Kundalini und den übersinnlichen Fähigkeiten, wir haben nicht genügend Beweise, um gültige Schlussfolgerungen zu ziehen. Wodurch werden diese chemischen Veränderungen ausgelöst? Sind die »Halluzinationen«, die möglicherweise beim Abbau von Melatonin entstehen, unbedingt von Vorteil? Gibt es andere Möglichkeiten, sie hervorzurufen? Stimmt es, dass eine zu starke Betonung des einen Endes des Chakraspektrums dem anderen Ende Energie entzieht? Die Beweislage ist noch nicht eindeutig, die Spekulationen sind aber dennoch erwähnenswert.

Unter den richtigen Umständen kann uns die Enthaltsamkeit die Tür zu veränderten Bewusstseinszuständen öffnen und Energie die Sushumna hinaufschicken. Dabei darf man Folgendes nicht vergessen: Wenn der Betreffende keinerlei Erfahrung mit der Kanalisierung dieser Energie hat und weder Yoga noch eine Kampfkunst praktiziert und auch nicht meditiert, nützt ihm das unter Umständen wenig, und er bekommt es stattdessen mit Nervosität und Angstgefühlen zu tun. Wenn Sie mit keiner dieser Techniken vertraut sind, sollten Sie sich einen Lehrer suchen, der Ihnen hilft und der selbst bereits einige dieser Erfahrungen gemacht hat.

Enthaltsamkeit kann uns helfen, uns von alten, schädlichen Mustern und Gewohnheiten zu lösen. Sexuelle Kraft, die sich nicht in Form von Sexualität ausdrücken darf, wird ein anderes Ventil finden. Die Yogis glauben, wenn sie dieses Zentrum übergehen, wird die Energie an die höheren Zentren weitergeleitet. Wenn jemand Hatha- oder Kundalini-Yoga praktiziert, seine Kanäle offen sind und er mit dieser Energie umgehen kann, trifft das im Grunde auch zu. Allerdings habe ich im Laufe der Jahre viele

Klienten und Studenten kennen gelernt, und mir ist noch kein enthaltsam lebender Mensch begegnet, bei dem ich den Eindruck gehabt hätte, dass er weiter entwickelt, glücklicher oder besser angepasst wäre als jemand, zu dessen Leben eine gesunde Sexualität gehört.[19] Wenn man die Sexualität unterdrückt, schwächt man oft die Lebenskraft und enthält sich den großen Genuss einer Beziehung und die damit einhergehenden Lernerfahrungen vor.

Enthaltsamkeit wird zwar dazu benutzt, Blockaden in Kanälen zu lösen, dazu ist es aber nicht nötig, dass man ständig enthaltsam lebt. Wenn diese Kanäle erst einmal gereinigt sind, kann man sie auch offen halten - unabhängig davon, ob man Sex hat oder nicht. Oft dient die Enthaltsamkeit lediglich dazu, alte Muster zu durchbrechen, so wie uns das Fasten hilft, schlechte Essgewohnheiten abzulegen.

Enthaltsamkeit ist dem individuellen Wachstum nicht unbedingt zuträglich - nicht einmal unter den richtigen Umständen. Manche Menschen schotten sich etwa gewohnheitsmäßig von anderen ab. Für sie kann eine sexuelle Beziehung eine der erleuchtendsten Erfahrungen sein, die sie machen können. Eine Beziehung (an der zwangsläufig nicht nur das zweite Chakra beteiligt ist) kann einen tief greifenden Wachstumsreiz setzen. In der Vereinigung mit einem anderen Menschen gewinnen wir an Erfahrung. Wir sind körperliche Wesen und als solche recht stark voneinander abgegrenzt, doch während wir die Chakrasäule erklimmen, verschwimmen die Grenzen immer mehr, und wir erkennen, dass wir eins sind. Auf dem Weg zur Erleuchtung geht es häufig darum, die Illusion des Getrenntseins zu durchbrechen. Die Enthaltsamkeit kann diese Trennung verstärken, die Sexualität kann uns helfen, Grenzen einzureißen.

Ein enthaltsames Leben kann ebenso viele Nachteile wie Vorteile haben. Im Körper ist das Kreuzbein der Sitz der Emotionen und der Bewegung, es schenkt uns Vitalität und Wohlbefinden. Sexuelle Frustration kann Schmerzen im unteren Rücken,

Krämpfe in den Beinen, Nieren- und Kreislaufprobleme sowie eine steife Hüfte verursachen.[20] Ein steifes Kreuzbein kann sogar zu Knieproblemen führen, da die Körperstatik aus dem Gleichgewicht gerät. Nach und nach wird der ganze Körper steif, und ein Gefühl von Leblosigkeit breitet sich aus. Dieses Muster lässt sich oft nur schwer verändern, denn wenn man das Zentrum öffnet, wird man möglicherweise mit emotionalen Schmerzen konfrontiert, die darin bislang unter Verschluss waren.

Die Chakren öffnen und schließen sich allmählich, weil sie von den Mustern unserer tatsächlichen Begegnungen beeinflusst werden. Einen Basketball, der auf dem Boden liegt, kann man nicht dribbeln, und Menschen mit einem geschlossenen zweiten Chakra fällt es oft schwer, Sexualpartner zu finden, was ihnen helfen würde, das Chakra zu öffnen. Im Gegensatz dazu kann ein offenes Chakra mehr Partner anziehen, als es verkraften kann. Dem lässt sich nur dadurch beikommen, dass man die Chakren langsam und behutsam öffnet.

Wenn wir unserem Körper Intimität und den sexuellen Höhepunkt vorenthalten, enthalten wir ihm ein paar der größten Freuden vor, die ihm zuteil werden können. Das widerspricht dem biologischen Lustprinzip. Wir schneiden uns auch von den differenzierteren Gefühlen in unseren unteren Chakren ab. Wir schneiden uns von unseren Wurzeln ab und untergraben unsere Ganzheit, das Gefühl der inneren Zufriedenheit und des Friedens.

Im Rahmen seiner Studien zu den bioelektrischen Strömungen im Körper fand Wilhelm Reich heraus, dass die Sexualität für den gesunden Energiefluss im Körper von entscheidender Bedeutung ist. Reich war der Ansicht, nur der Orgasmus könne den Kreis des bioelektrischen Energieflusses im Körper schließen, ohne den die geistige und körperliche Gesundheit nicht gewährleistet sei. »Der komplette Rücklauf der Erregung macht allein die Befriedigung aus.«[21] Zudem fand er heraus, dass aufgestaute sexuelle Energie zu Angstgefühlen führt, die sich vorwiegend im Bereich von Herz und Zwerchfell bemerkbar machen.

Dieselbe Erregung, die am Genitale als Lustempfindung zum Vorschein kommt, meldet sich, wenn sie das Herzsystem erfasst, als Angst... Von da ab führte eine gerade Linie der Entwicklung zu meiner heutigen Anschauung dass Sexualität und Angst zwei entgegengesetzten Richtungen vegetativer Erregungsempfindung entsprechen.[22]

Es ist gut möglich, dass diese Angstgefühle, die vorwiegend im Bereich von Herz und Zwerchfell auftreten, nichts anderes sind als das erste Aufbäumen von Kundalini, wie sie Chakra drei und vier durchstößt, die sich in diesem Bereich befinden. Ob man in dieser Empfindung ein Anzeichen von Angst oder die Kraft der Kundalini sieht, ist Ansichtssache. Das lässt sich nur auf der Grundlage der eigenen Erfahrung entscheiden. Die spirituelle Reife oder Bereitschaft, sich mit höheren Energien auseinander zu setzen, hat sehr viel mit dem Einfluss von Sexualität *oder* Enthaltsamkeit sowie der bewusstseinserweiternden Wirkung der jeweiligen Erfahrung zu tun.

Gemäß der Theorie dieses Buches müssen alle Chakren offen und aktiv sein, wenn die Energie ungehindert durch Körper und Geist fließen soll. Die Sexualität feiert die Unterschiede zwischen den Menschen und hebt sie auf. Sie heilt den Körper, vereint die Herzen, bringt Bewegung ins Leben. Sie ist das Wasserrad des Lebens, sie bewegt die Erde darunter und zügelt das Feuer darüber. Ohne sie gäbe es uns nicht.

Tantra

Sexuelle Vereinigung ist ein Glück verheißender Yoga, der zur Erlösung führt, weil er gleichzeitig den Genuss aller sinnlichen Freuden einschließt.

Kaularahasya[23]

An dieser Stelle soll daran erinnert werden, dass das Chakrasystem aus der tantrischen Philosophie entstanden ist. Der Tantrismus ist die Reaktion auf die Dualität der *Yoga-Sutras* von *Patanjali* und auf andere asketische Ideale. Er lehrt, dass der Körper heilig ist und die Sinne Erleuchtung, Ekstase und Freude bringen können. Im Westen wird Tantra deshalb oft mit sexuellen Praktiken gleichgesetzt, obwohl zur tantrischen Philosophie sehr viel mehr gehört und sie eine Mischung aus vielen Yoga-Philosophien und hinduistischen Philosophien ist. Die sexuelle Vereinigung macht nur einen geringen Teil davon aus.

Eines der Elemente der tantrischen Philosophie ist der Polytheismus. Die oben genannte Vereinigung von Shiva und Shakti soll höchste Glückseligkeit bringen. Indem wir die komplementären Stränge wie männlich und weiblich, Geist und Materie, Licht und Dunkelheit, das Selbst und das Andere miteinander verweben, überwinden wir die Trennung dualistischen Denkens und finden zu einer ganzheitlicheren Philosophie. Tantra schließt ein, nicht aus, hat aber dennoch die Befreiung des Bewusstseins zu höchster Erkenntnis zum Ziel.

Das Wort *Tantra* kommt von der Sanskrit-Wurzel *tan,* »dehnen«. Wörtlich bedeutet Tantra »Netz« oder »Webstuhl«.[24] Der Sanskrit-Begriff kann auch »Essenz«, »zu Grunde liegendes Prinzip« oder »Lehre« bedeuten. Die Wurzel findet sich auch in den Sanskrit-Wörtern für Familie und Geburt, zum Beispiel in *tanaya,* »eine Familie weiterführen«, und *tanus,* »körperlich«.[25]

Tantra bezeichnet somit das Weben jener Struktur, die der

Existenz zu Grunde liegt. Indem wir uns dehnen und unsere Hand ausstrecken, berühren und schaffen wir diese göttliche Struktur. Shiva und Shakti in ihrem ständigen Austausch als reines Bewusstsein und seine Manifestationen sind die göttlichen Fäden. Sie werden verwoben, indem wir den Gottheiten gestatten, durch uns zu wirken.

Wenn wir uns der Dualität bewusst werden, führt das oft zu Schmerz und Entfremdung. Tantra ist der heilige Tanz, der die Dualität wieder vereint - indem das Getrennte wieder ganz wird. Die Folge davon ist eine ekstatische Erfahrung des Einsseins - mit uns selbst, unseren Partnern und dem Universum, das uns umgibt.

Der Energieaustausch zwischen zwei Menschen, die Sex miteinander haben, geht weit über einen reinen Austausch zwischen den Geschlechtsorganen hinaus. Wenn sich zwei Menschen von Angesicht zu Angesicht gegenüberstehen, sind all ihre Chakren aufeinander ausgerichtet. Die Intensität der sexuellen Erregung lässt alle Chakren stärker vibrieren, der Energieaustausch zwischen den beiden Körpern nimmt zu und wird auf allen Ebenen miteinander verwoben. Ob das Paar diese Energie nun auf der körperlichen, der geistigen oder der Ebene des Herzchakras konzentriert, bleibt ihm selbst überlassen.

Die indische Kunst und Mythologie ist voll von sexueller Symbolik, und der Shiva-Lingam wurde - mit oder ohne Göttin (Yoni) - von den alten Indern zutiefst verehrt. Die Frau stand in ihrer Funktion als heiliges Werkzeug, mit dessen Hilfe man Befreiung erlangte, in hohem Ansehen. Doch eigentlich war der Mann das Ziel dieser Erleuchtung.

Ob die Frau bereits als erleuchtet galt oder ob sie überhaupt keine Rolle spielte, ist unklar. Noch heute schließen sich im Allgemeinen eher Männer einem Orden an und führen ein spirituelles Leben, und ebenso oft sind Männer die »erleuchteten« Meister und spirituellen Lehrer dieser Schüler. Meist verlangen männliche Gurus Enthaltsamkeit und Askese auf dem spirituellen Pfad und lehren, dass nur die Arbeit mit einem anerkannten



Abb. 3.6: Tantra-Darstellung indischer Figuren

Lehrer zur Befreiung führt. Doch manchmal findet man auch einen weiblichen Guru, die *Tantrika*.

Die Göttin galt als unentbehrlich, wenn nicht sogar als das Höchste, wo es hieß: »Shakti erfüllt alle körperlichen Bedürfnisse Shivas. Der körperlose Shiva, das reine Bewusstsein, braucht die Unterstützung durch die kreative Energie Shaktis.« An anderer Stelle steht: »Ohne Shakti ist der Geliebte bloß ein Leichnam.«[26] Da Shiva und Shakti in jedem von uns stecken, haben Partner, die Tantra praktizieren, die Wahl, ob sie die eine oder die andere Gottheit verkörpern möchten.

Tantra hat das gleiche Ziel wie alle anderen Yoga-Aspekte - es geht darum, sich vom eingeschränkten Bewusstsein zu befreien, und das geschieht in der Regel dadurch, dass Energie die Wirbelsäule aufsteigt. Die transzendente Erfahrung der Vereinigung mit einer anderen Seele verändert das Bewusstsein des Menschen. In diesem Zustand erlangt er leichter Zugang zu den höheren Welten.

Die meisten Tantra-Praktiken versuchen, mit der Kraft der erzeugten sexuellen Energie die Göttin Kundalini zu wecken und sie die Wirbelsäule hinaufzutreiben. Man geht nicht davon aus, dass Ungeübte diese Befreiung erlangen können, ohne zuvor Disziplinen wie Meditation oder Yoga erlernt und trainiert zu haben, die diese Zentren öffnen und wecken. Wie bei der Enthaltsamkeit gilt: Erst das Wissen um die feinstofflichen Kanäle kann bei dieser Erfahrung Transzendenz bringen. Es gibt aber auch viele Fälle spontanen Kundalini-Erwachens durch tantrische Sexualität ohne Gurus. Tantrische Sexualität ist eine allen Menschen zugängliche religiöse Erfahrung - ob nun Kundalini geweckt oder lediglich ein ekstatischer Zustand der Vereinigung herbeigeführt wird.

Im Tantra glaubt man, dass sowohl der weibliche als auch der männliche Körper ein Tempel, ein Ort der Verehrung ist. Das bedeutet, dass man seinen Körper nicht nur sauber und gesund erhält, sondern ihm auch sexuelle Lust bereitet. Tantriker üben sich regelmäßig in Yoga-Stellungen (*Asanas)* und Atemübungen, ernähren sich richtig und beschäftigen sich mit den feinstofflichen

Kanälen. Zudem müssen beide Partner den Körper mit gleich großem Respekt betrachten, sonst ist ein wahres Verschmelzen von Energien unwahrscheinlich.

Korrektes Praktizieren der tantrischen Künste bringt das mystische Kind hervor, ein Vehikel auf dem Weg zur Befreiung, das magische Kräfte (*Siddhis)* verleiht. Dieses Kind ist kein körperliches Wesen - obwohl die Empfängnis eines Kindes unter diesen Umständen den Fötus wohl mit dem Besten aufladen würde, was wir an persönlicher göttlicher Energie zu bieten haben. Als mystisches Kind bezeichnet man vielmehr einen »Aurakörper«, der als zusätzliche Energiequelle aus einer höheren Dimension erlebt wird. Dieser Energiekörper lässt sich zu bestimmten Zwecken einsetzen, zum Beispiel zur Heilung, um eine Aufgabe zu erfüllen oder zum Selbstschutz. Westliche Sexualmagie ist in dieser Hinsicht sehr ähnlich. Hier werden Gottheiten als sich durchdringende Kräfte genutzt, die dem Empfänger, wenn sie sich vermischen, übernatürliche Kraft verleihen.

Fürsorge

Um zärtliche Liebe und Fürsorge geben
zu können, muss der Mensch erst einmal
Liebe und Fürsorge empfangen,
und zwar in der ersten Zeit seines Lebens,
von Geburt an.

Ashley Montagu[27]

Fürsorge setzt sich zusammen aus Sexualität und einem körperlichen, geistigen und seelischen Grundbedürfnis. Fürsorge bedeutet, dass man sich um den anderen kümmert, ihm Energie, Liebe und Berührung schenkt. Fürsorge ist die Quintessenz mütterlicher Eigenschaften, unsere erste Erfahrung seliger Transzendenz, Wärme und Sicherheit.

Die einfache Berührung ist für das gesunde Funktionieren des menschlichen Organismus überaus wichtig. Man kann sich die Haut als die äußere Schicht des Nervensystems vorstellen. Die Haut ist die Grenze unseres Körpers. Wenn andere sie berühren, reißen sie diese Grenze behutsam ein, durchdringen sie und verbessern unser gesamtes inneres System und regen es an.

Laborversuche mit Ratten haben gezeigt, dass kleine Säugetiere die Berührung der Nahrung vorziehen, wenn ihnen beides vorenthalten wird. Unter gleichen äußeren Bedingungen lernen und wachsen Ratten, die gestreichelt werden, schneller und besser als diejenigen, die lieblos behandelt werden.[28]

Menschen, die ausreichend berührt und bemuttert wurden, reifen zu größerer emotionaler Stabilität heran als diejenigen, denen diese Fürsorge vorenthalten wurde. Ohne Berührung kann die wichtige Schnittstelle zwischen Körper und Geist stark unterentwickelt bleiben.[29]

Fürsorge stimuliert das limbische System im Gehirn und hilft so, die Produktion von Wachstumshormonen zu regulieren. Darüber hinaus hilft sie bei der Senkung der Herz- und Atemfrequenz, für die das vegetative Nervensystem zuständig ist.

Reize tragen dazu bei, die Intelligenz und die Entwicklung von Kleinkindern zu fördern. Wenn die Reize angenehm sind, kommen zu dieser Entwicklung noch Stabilität und Vertrauen hinzu.

Doch nicht nur Kleinkinder reagieren stark auf die Berührung durch andere lebende Wesen. Emotionale Zufriedenheit und Erfüllung - sei es durch Fürsorge, Lust oder Orgasmus - haben grundsätzlich eine beruhigende Wirkung auf den gesamten Organismus.

Wenn man lernen möchte, mit anderen zu arbeiten, ist der erste Schritt das gegenseitige Steigern der inneren Energie. Damit bereiten wir den Weg für weiteres Wachstum, Harmonie und Frieden. In der einfachen Berührung, wenn wir beruhigend die Hand ausstrecken, verbirgt sich der heilende Aspekt des zweiten Chakras. Damit sagen wir zueinander: »Wir sind hier.« Wir ge-

statten uns, die Trennung zu überwinden, unser Ego hinter uns zu lassen und das Gefühl der Verbundenheit zu empfinden, das für unser harmonisches Überleben auf diesem Planeten so wichtig ist. Das zweite Chakra hat in der Tat eine wichtige Aufgabe. Wenn wir dieses Chakra unterdrücken, entsteht ein Ungleichgewicht, das den Fluss sich erweiternden Bewusstseins eher hemmt als fördert.

Jeder kann für einen anderen sorgen. Jeder braucht diese Zuwendung. Wir reagieren auf Fluss, auf Bewegung, auf den Tanz des Lebens mit seinen unendlichen Freuden und Rätseln wie eine durstige Pflanze auf Wasser. Durch diesen Akt erneuern und bewahren wir Leben.

Hellfühlen

Das Hellfühlen ist der übersinnliche Aspekt des zweiten Chakras, die erste Regung eines »höheren« Bewusstseins und die Entwicklung größerer Empfindsamkeit gegenüber anderen.

Hellfühlen ist die Fähigkeit, die Gefühle anderer Menschen wahrzunehmen, und wird auch als *Einfühlungsvermögen* bezeichnet. Wie auf der zuvor diskutierten Gefühlsebene werden diese Empfindungen nicht unbedingt zu Informationen verarbeitet, die der kognitive Teil des Gehirns erkennt. Wir nehmen sie eher unterschwellig wahr, als wären es die eigenen. Wenn wir wollen, können wir unsere Gefühle ignorieren. Auch viele hellfühlende Menschen erkennen nicht, welche Empfindungen sie von anderen aufschnappen. Trotzdem reagiert ihr Körper darauf, und sie handeln anschließend entsprechend. Wieder andere können die Gefühle identifizieren, erkennen aber nicht, dass nicht sie selbst die Quelle sind.

Die häufigste Gruppe hellfühlender Menschen sind Mütter, die auf dieser Ebene mit ihren Kindern verbunden sind. Das Kind ist in der Schule, nicht bei der Mutter, und trotzdem spürt sie,

wenn es plötzlich in Schwierigkeiten ist - oder umgekehrt. Die Mutter kann sich der Störquelle bewusst sein oder auch nicht, aber sie wird irgendwie darauf reagieren. Andere Menschen kommen auf eine Party und sind sich sofort der Erwartungen und Gefühle aller anwesenden Freunde bewusst. Möglicherweise fangen sie die an sie gerichtete Erwartung auf, sich in einer bestimmten Art und Weise zu verhalten. Unter Umständen erleben sie abrupte Stimmungsschwankungen, da sie unfreiwillig die Stimmung des einen oder anderen Freundes übernehmen. Hellfühlende Menschen haben häufig eine Abneigung gegen Menschenmengen und vermeiden es, auf Partys zu gehen.

Die meisten Menschen besitzen eine gewisse Sensibilität. Gewöhnlich ist das Phänomen bei den Menschen stärker ausgeprägt, die eine Anlage zur Hellsichtigkeit oder Telepathie mitbringen, wie sie für die oberen Chakren typisch ist. Wenn die oberen Chakren nicht offen genug sind, sodass sich der Hellfühlende seiner übernatürlichen Fähigkeit nicht bewusst ist, kann das unangenehme Folgen haben. Dann schweift seine Aufmerksamkeit ständig von der zentralen Säule ab, und die Schwierigkeiten der anderen sprechen lauter zu ihm als die eigene Stimme. Das führt zu Verwirrung, besonders hinsichtlich der Motivation für das eigene Handeln. »Ich weiß nicht, warum ich das tue - eigentlich möchte ich es gar nicht.« »Seit dem Gespräch mit Sally fühle ich mich so niedergeschlagen. Ich weiß nicht, warum.« Solche Gefühle können häufig der Nachhall der Stimmungen oder Wünsche anderer sein.

Das Hellfühlen ist eine wertvolle Informationsquelle und hilft bei der Entwicklung übernatürlicher Fähigkeiten. Wenn man sich bewusst darauf konzentriert, ist es eher hilfreich als störend. Viele Menschen nehmen die Schwierigkeiten in ihrer Umgebung, mit denen sie bombardiert werden, unbewusst auf. Für sie ist das Erden ausgesprochen wichtig, denn es lenkt die Aufmerksamkeit auf die zentrale Linie unseres Körpers und hilft uns festzustellen, »welche Energie zu wem gehört«. Der nächste Schritt besteht

darin, das Phänomen zu erkennen. Wenn man den Unterschied zwischen den eigenen emotionalen Bedürfnissen und denen anderer Menschen erkennt, kann man ungewünschte Übertragungen bewusst verhindern. Viele Hellfühlige fühlen sich gezwungen, auf die Bedürfnisse einzugehen, die sie von anderen Menschen auffangen. Wenn sie wissen, was vor sich geht, wird dies zu einer bewussten Entscheidung und ist nicht mehr bloße Pflicht.

Die Erkenntnisse, die man dabei über andere Menschen gewinnt, sollten mit Selbsterkenntnis ausgeglichen werden. Und zu beidem sollte stets eine gewaltige Portion gesunder Menschenverstand kommen. Das können nur wir selbst beurteilen.

Übungen für das zweite Chakra

Bei den Übungen zum Öffnen des zweiten Chakras arbeiten wir mit Bewegung in den Hüften und dem Unterleib. Einige sollen das Chakra lediglich öffnen, andere sollen es energetisieren und die Energie in diesem Bereich zum Fließen bringen.

Zu den Ganzkörperübungen zählen liebevolle Berührungen wie Massagen und Sex. Nicht zu vergessen einfache Selbstfürsorge wie lange, warme Bäder, Duschen oder Schwimmen (Wasser spielt eine wichtige Rolle). Indem wir für uns selbst sorgen, machen wir den ersten Schritt, um von anderen Fürsorge empfangen oder sie ihnen schenken zu können.

Wassermeditation

Schritt eins

> Wasser reinigt sowohl innerlich als auch äußerlich. Trinken Sie zu Beginn ein großes Glas Wasser und bleiben Sie still sitzen, während Sie trinken. Spüren Sie, wie das Wasser in Ihnen hinunterläuft. Spüren Sie, wie kühl und nass es ist, und wie es in Ihrem Magen ankommt. Stellen Sie sich vor, wie es durch Ihren ganzen

Körper fließt - durch die Adern, die Muskeln, das Verdauungssystem. Befeuchten Sie einen Finger und reiben Sie damit über Ihr Gesicht. Spüren Sie, wie kühl und erfrischend das ist.

Schritt zwei

Der nächste Schritt besteht darin, dass wir uns waschen. Dies ist eine rituelle Wasserreinigung und sollte sowohl vergnüglich als auch gründlich sein. Sie können dieses Ritual in einer Dusche, einer Badewanne, einem See, einem Bach oder sogar im Warmwasserbecken des Hallenbades machen. Achten Sie auf eine saubere Umgebung. Es ist schwer, sich sauber zu fühlen, wenn man von Schmutz umgeben ist.

Wenn Sie sich für die Badewanne oder Dusche entschieden haben, holen Sie Ihre Lieblingshandtücher, -seifen und -cremes, und halten Sie sie bereit. Wenn Sie das Ritual in einem Bach machen möchten, suchen Sie sich eine glatte, flache Stelle, wo Sie sich zum Trocknen hinlegen können. Und falls es das Warmwasserbecken im Hallenbad ist, sorgen Sie dafür, dass Sie hinterher etwas für sich sein können.

Während Sie im Wasser liegen, gehen Sie den ganzen Körper durch und sagen Sie: »Nun reinige ich meine Hände; nun reinige ich meine Füße; nun reinige ich mein Gesicht« und so weiter. Werden Sie eins mit dem Wasser. Wenn Sie fertig sind, stellen Sie sich vor, dass das Wasser alles Negative fortspült, das Sie nicht in Ihrem Leben haben möchten. Draußen in der Natur können Sie ein Symbol für diese negativen Dinge ins Wasser werfen (natürlich ohne es dadurch zu verschmutzen). In der Wohnung können Sie eine symbolische Flüssigkeit in der Toilette oder im Ausguss hinunterspülen.

Denken Sie, während Sie so im Wasser liegen, an das Auf und Ab der Zyklen Ihres Lebens. Betrachten Sie sich selbst als Werkzeug der Bewegung. Wenn Sie zurücktreten und sich aus einer anderen Dimension betrachten könnten, was für ein Muster würden Ihre Bewegungen durch das Leben zeichnen?

Denken Sie an alles, was Sie gerade loswerden möchten - Gewohnheiten, Neigungen, Verletzungen oder Ängste. Stellen Sie sich vor, wie sie durch den Erdungsstrang aus Ihnen hinausfließen wie ein Fluss ins Meer. Stellen Sie sich vor, wie es regnet und der Regen den Fluss mit frischem Wasser auffüllt.

Denken Sie nun an das, was Sie gerne in Ihrem Leben hätten - neue Muster, Menschen oder Ereignisse. Stellen Sie sich vor, dass über Ihren Kopf ein Wasserfall herabströmt und Sie mit diesen Gaben segnet. Spüren Sie, wie Sie sie in sich aufnehmen und durch Ihren ganzen Körper fließen lassen.

Yemaya ist die afrikanische Göttin des Meeres, die große Mutter. »Sie wird als große, schöne Frau, strahlend und dunkel dargestellt. Sie ist die Nährende und Verschlingende, kristallklar und rätselhaft tief.«[30] Sie schenkt Nahrung, Trost, Heilung. Sie ist die Mutter, und ihr Bauch ist so prall wie das Leben. Stellen Sie sich vor, wie diese große Meeresmutter Sie im Wasser wiegt. Stellen Sie sich vor, Sie befänden sich im Schoß der Göttin und stünden kurz vor Ihrer Geburt. Fragen Sie Yemaya, welche Aufgaben sie Ihnen in diesem Leben stellt. Bitten Sie die Göttin um Hilfe, damit Ihre Geburt leicht und problemlos wird. Nehmen Sie ihre Fürsorge an und in sich auf und stellen Sie sich vor, wie Sie sie mit anderen teilen. Danken Sie ihr für Ihre Geburt.

Ziehen Sie saubere Kleider an. Gießen Sie sich noch ein Glas Wasser ein und trinken Sie es still. Denken Sie über den Kreislauf des Wassers nach und darüber, welche Rolle Sie in diesem Kreislauf spielen. Fahren Sie, soweit möglich, bald an ein großes Gewässer.

Die Göttin

Legen Sie sich flach auf den Rücken und entspannen Sie sich. Achten Sie dabei besonders auf die Beine, die Hüften und den unteren Rücken. Winkeln Sie die Beine an und bringen Sie die Füße möglichst nahe ans Gesäß.



Abb. 3.7: Die Göttin

Lassen Sie die Knie langsam auseinander fallen und spüren Sie, wie das Gewicht der Beine die Innenseite der Oberschenkel dehnt. (Siehe Abb. 3.7.) Versuchen Sie, sich zu entspannen. Drücken Sie die Beine nicht weiter nach unten, als Ihnen angenehm ist. Verharren Sie zwei Minuten oder länger in dieser Position.

Schließen Sie die Beine. Die Bewegung sollte sehr langsam und fließend sein. Atmen Sie die ganze Zeit über tief ein und aus, und vergessen Sie nicht, sich zu entspannen. Diese Übung verschafft Ihnen Zugang zu Ihrer sexuellen Verletzlichkeit, die Sie paradoxerweise zuerst verstehen müssen, bevor Sie sich auf dieser Ebene ganz und gar öffnen können.

Öffnen und schließen Sie nun langsam die Beine. Atmen Sie beim öffnen ein, beim Schließen aus. Das kann eine Art Zittern in den Beinen auslösen.

Hüftkippen I

Nehmen Sie die Rückenlage ein und winkeln Sie die Beine an. Kippen Sie die Hüfte nun bei jedem Atemzug langsam nach vorne und zurück. Pressen Sie die Füße am Ende des Ausatmens leicht in den Boden, sodass sich die Hüfte hebt und die Lendenwirbelsäule in den Boden gedrückt wird. (Siehe Abb. 3.8.) Füllen Sie beim Einatmen Brust und Bauch (siehe Abb. 3.9.) und atmen Sie anschließend wieder ganz aus.



Abb. 3.8: Hüftkippen - ausatmen

Abb. 3.9: Hüftkippen - einatmen

Hüftkippen II

Machen Sie dieselbe Übung auf einer weichen Unterlage, zum Beispiel auf einer Matratze. Kippen Sie die Hüfte nun schneller und mit soviel Kraft wie möglich vor und zurück. (Siehe Abb. 3.8 und 3.9.) Geben Sie die Laute von sich, die natürlich klingen. Diese Übung hilft, blockierte Energie freizusetzen.

Hüftkreisen

Stehen Sie aufrecht, die Beine etwa hüftbreit auseinander. Gehen Sie leicht in die Knie und kippen Sie das Becken nach vorne, bis es auf derselben vertikalen Linie wie der Körperschwerpunkt liegt.

Achten Sie darauf, dass die Knie stets gebeugt und beweglich bleiben, und lassen Sie die Hüfte kreisen. Beschreiben Sie



Abb. 3.10: Hüftkreisen

zuerst kleine, dann immer größere Kreise. (Siehe Abb. 3.10.) Kopf und Füße sollten sich während der gesamten Übung nicht von der Stelle rühren, es bewegt sich nur die Hüfte. Versuchen Sie, so geschmeidig wie möglich zu kreisen.

Beinscheren

Diese Übung leitet Energie in den Beckenbereich und oft sogar bis in die oberen Chakren. Hier handelt es sich um eine wirkungsvolle klassische Übung zum Wecken Kundalinis, die große Erfolge bringt. Achten Sie darauf, dass Sie nicht übertreiben und keinen Muskelkater bekommen. Hören Sie auf Ihren Körper.

Legen Sie sich auf den Rücken und entspannen Sie sich. Heben Sie die geschlossenen und gestreckten Beine etwa 15 bis 30 Zentimeter vom Boden ab und spreizen Sie sie.

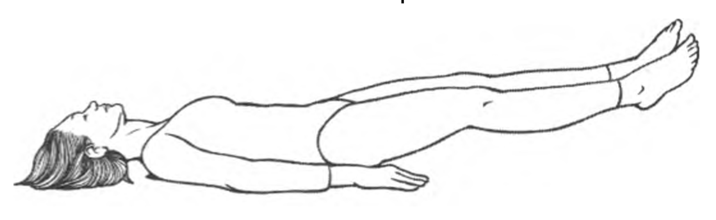


Abb. 3.11: Beinscheren

Schließen Sie nun die Beine und stoßen Sie sie wieder auseinander. (Siehe Abb. 3.11.) Nach etwa fünf Wiederholungen werden Sie vermutlich eine Pause einlegen wollen.

Wenn Sie sich erholt haben, strecken Sie die gestreckten Beine gerade nach oben und spreizen Sie sie. Beine wieder schließen und ablegen. Wiederholen Sie die Übung, bis Sie müde werden. Beim Heben der Beine atmen Sie ein, beim Senken aus.

Gehen aus der Hüfte

Diese Bewegungen stammen aus dem Jazztanz.

Gehen Sie leicht in die Knie und achten Sie darauf, dass die Hüfte locker ist. Bewegen Sie sich nun vorwärts, der Körperschwerpunkt ist tief. Schwingen Sie dabei übertrieben die Hüften. Wie fühlt sich die Bewegung auf dieser Ebene an? Was löst sie in Ihrem Körper aus? Lassen Sie beim Gehen den ganzen Körper locker mitschwingen.

Gefühle loslassen

Es gibt viele Möglichkeiten, wie man Gefühle über die Atmung oder mit Hilfe von Massagen und verschiedenen Körperübungen besser loslassen und ausdrücken kann. Diese Übungen sind recht wirkungsvoll und sollten nur im Beisein eines erfahrenen Therapeuten gemacht werden. Körperarbeit nach Wilhelm Reich, Bioenergetik und Rebirthing sind drei dieser Möglichkeiten. Falls Sie sich dafür interessieren, können Sie sich Bücher zum Thema besorgen oder sich einen erfahrenen Therapeuten suchen.

Sie dürfen aber nicht vergessen, alle Gefühle, die bei diesen Übungen aufsteigen, auch zu verarbeiten - das heißt, sie auszudrücken. Weinen, Schreien, Treten oder einfach die Bitte, der andere möge Sie in den Arm nehmen, sind gute und bewährte Methoden, um sich durch die Blockaden in diesem (oder jedem anderen) Chakra zu arbeiten. Es ist gut, wenn Sie Freunde haben, die mit Ihnen arbeiten und Ihnen die nötige Fürsorge schenken.

Anmerkungen

1 A. Eddington, »The Nature of Physics«, zitiert in: Richard M. Restak, *Geist, Gehirn und Psyche: Psychobiologie: Die letzte Herausforderung* (Frankfurt am Main: Umschau Verlag, 1981), S. 29.
2 Dion Fortune, *The Cosmic Doctrine,* S. 55.
3 Georg Wilhelm Friedrich Hegel, *Enzyklopädie der philosophischen Wissenschaften im Grundrisse.* In diversen Werkausgaben vorhanden.
4 Monier- Williams, *Sanskrit-English Dictionary,* S. 1274 ff.
5 Ebd., S. 1279.
6 Ebd., S. 526.
7 Andre Gide, zitiert in: Jack Hofer, op.cit., S. 111.
8 Harold H. Bloomfield, *Transzendentale Meditation, Lebenskraft aus neuen Quellen,* S. 109 ff.
9 Theresa L. Crenshaw, *Die Alchemie von Liebe und Lust. Hormone steuern unser Liebesieben* (München: Limes, 1997), S. 453.
10 Bloomfield, op.cit., S. 74f.
11 Alan Watts, zitiert in: John Welwood, *Challenge of the Heart,* s. 201.
12 Alain Danielou, *The Gods oflndia,* S. 313.
13 Nik Douglas und Penny Slinger, *Das Große Buch des Tantra,* S. 150.
14 James Prescott, »Body Pleasure and the Origins of Violence«, *The Futurist.*
15 Margaret und James Stutley, *Harper's Dictionary of Hinduism,* S. 123.
16 Ebd., S. 300.
17 Philip Lansky, »Neurochemie und das Erwachen der Kundalini«, *Kundalini-Energie,* John White, Hg. (München: Goldmann, 1990), S. 273 ff.
18 Ebd., S. 296.
19 Ich spreche hier nicht von Gurus, die sich auf einer völlig anderen Bewusstseinsebene befinden als der durchschnittliche Abendländer. Allerdings haben viele Gurus in unangemessener Art und Weise sexuelle Grenzen überschritten, was darauf schließen lässt, dass mit ihrer Enthaltsamkeit etwas nicht stimmen kann. Siehe Joel Kramer und Diana Alstad, *Masken der Macht - Die Guru Papers. Warum Menschen bereit sind, sich einem Guru zu unterwerfen* (Frankfurt am Main: Zweitausendeins, 2000).

20 20 Jahre Erfahrung in der Einzel- und Gruppentherapie und als Lehrerin.

21 Wilhelm Reich, *Die Funktion des Orgasmus* (Köln: Kiepenheuer & Witsch, 1987), S. 85.

22 Ebd., S. 103.

23 Douglas und Slinger, *Das Große Buch des Tantra,* S. 7.

24 Stutley, *Harper's Dictionary of Hinduism,* S. 298.

25 Monier-Williams, *Sanskrit-English Dictionary,* S. 435.

26 Lizelle Raymond, *Shakti-A Spiritual Experience.*

27 Ashley Montagu, *Körperkontakt* (Stuttgart: Klett-Cotta, 1974), S. 94.

28 Ebd., S. 14 ff.

29 Ebd., S. 94.

30 Luisah Teish, *Jambalaya. Das Zauberbuch der natürlichen Frauenkraft mit Meditationen und Ritualen* (München: Heyne, 1990), S. 165.

Empfohlene weiterführende Literatur zu Chakra zwei

Anand, Margo: *Tantra oder die Kunst der sexuellen Ekstase*. München: Goldmann, 1989.

Bass, Ellen und Laura Davis: *Trotz allem: Wege zur Selbstheilung für sexuell missbrauchte Frauen*. Berlin: Orlanda-Frauenverlag, 1990.

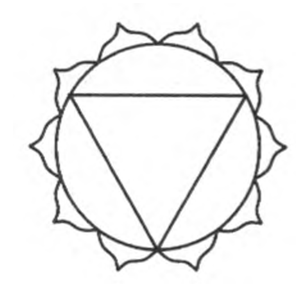
Douglas, Nik und Penny Slinger: *Das Große Buch des Tantra*. München: Irisiana, 2001.

Eisler, Riane: *Sacred Pleasure*. San Francisco: Harper 8c Row, 1995.

Feuerstein, Georg: *Tantra - The Path of Ecstasy*. Boston, Mass.: Shambhala, 1998.

Goleman, Daniel: *Emotionale Intelligenz*. München: dtv, 1997.

Sanders, Timothy L.: *Male Survivors. 12 Step Recovery Program for Survivors of Childhood Sexual Abuse*. Freedom, Cal.: The Crossing Press, 1991.



Chakra drei

Feuer

Macht

Unabhängigkeit

Willenskraft

Energie

Stoffwechsel

Technik

Transformation

Selbstwertgefühl

4
Chakra drei: Feuer

Eingangsmeditation

Wir sind still und spüren doch, wie eine Wärme in uns wächst. Wir sind allein und spüren doch die anderen um uns herum, die sich nach Freiheit, Wärme und Licht sehnen. Hier ist eine Form, aber sie ist leer. Hier ist Leben, aber es ist still. Hier ist Bewusstsein, und es erwacht!

Aus der Stille beschwören wir Bewegung. Langsam strecken wir die Hände aus, dehnen uns, atmen, strecken uns und fließen. Wir beschwören das Leben und geben ihm Gestalt. Es ist ein feuriger Funke in der Zwischenwelt - zwischen uns und anderen, zwischen Vergangenheit und Zukunft, zwischen dem Bekannten und dem Unbekannten.

Wir bewegen uns, tanzen. Der Tanz des Lebens verzehrt all unsere Ängste und Schmerzen in seinen Flammen, und Freude erfüllt uns. Spüren Sie, wie die Wärme dieser Freude Spannungen auflöst, wie sie pulsiert, wächst, wie ihr Rhythmus uns erhebt und bewegt, heilt und beruhigt, wärmt und kühlt.

An diesem Ort endloser Bewegung rufen wir das Selbst an. Wir fordern es auf, sich für den nächsten Abschnitt der Reise bereit zu machen. Wir fordern es auf, sich für die Sonne, das Feuer, die Wärme und den Wandel bereit zu machen. Wir rufen es mit der Kraft unseres Willens an, und es folgt unserem Ruf.

Wir strecken die Hände nach der Sonne aus und rufen den goldenen Lichtstrahl an, das Licht des Lebens, der Schöpfung, des Bewusstseins, den Funken des Lebens... Wir bitten die Flamme, in uns zu brennen und unsere Leidenschaften in Stärke zu verwandeln. Kraft dieser Stärke kämpfen wir gegen das Dunkel, wir ringen mit ihm, mühen uns ab und erkennen, dass es ein Teil von uns ist, ein Teil unserer Kraft, ein Teil unserer Angst. Wir lachen und hören auf zu kämpfen, verschmelzen, werden ganz, werden stärker. Wir schreiten zwischen den Säulen von Hell und Dunkel hindurch und zollen beiden unseren Respekt... und treten ein in ein neues, prächtiges Land. Ein Land voll geschäftiger Aktivität, überschäumend von Leben, mit funkelnden Flüssen aus Licht, in denen die Sonne glitzert und sie erstrahlen lässt wie die Sterne.

Funken ziehen unsere Blicke auf sich. Wir wenden uns ihrem Glimmen zu, und sie bewegen sich, tanzen, verbinden und entzünden alles, was sie berühren. Sie rühren etwas in uns an, entzünden Stärke, Willen, Tatkraft. Funken fliegen und entzünden andere Stränge, andere Feuer... sie explodieren, lodern hell... und sind verschwunden.

Wir fühlen uns emporgehoben, werden leichter, lachen. Wir spüren, wie sich unser Körper in der immer größer werdenden Hitze wiegt. Heiße Feuerzungen lodern in uns, dehnen sich aus, ziehen sich zusammen, werden größer und kehren doch immer wieder zu ihrer Quelle in uns zurück. Unsere Körper brennen, strahlen Hitze und Licht und Kraft und Willen aus. Kraft durchpulst uns, sie kommt von oben, unten, außen. Sie fließt durch uns hindurch, verwandelt das Innere und das Äußere, und unser Bauch platzt vor Freude.

Spüren Sie diese Energie tief in Ihrem Körper, der mit dem Feuer

Ihres Lebens brennt. Spüren Sie, wie sie tief in die Erde eindringt, sie durchdringt, bis sie in ihrem heißen, flüssigen Kern angelangt ist. Spüren Sie, wie sie aus der Erde zurückkehrt, aus der Hitze tief unter uns aufsteigt, durch Ihre Beine, Ihre Hüfte, Ihren Bauch, durch Ihren ganzen Körper-Arme, Hände, Brust, Hals und Kopf.

Spüren Sie, wie sie wieder hinausfließt, sich mit anderen Funken, anderen Energiefäden, anderen Lebensfeuern verbindet. Spüren Sie, wie sie sich mit Ihren Gedanken, Ihren unablässig Funken sprühenden Neuronen verbindet, den verschmelzenden Energiefäden, Gedankensträngen, Mustern in einem Netz, das in den pulsierenden Flammen anschwillt und abebbt und im Licht der Aktivität erglüht.

Sie sind nun eine lebendige Schnittstelle verschmelzender, sich mischender, explodierender, strahlender Energie. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach außen und nach innen, weben Sie ein Netz der Macht, das wie ein Feuer immer größer und heller wird. Leicht, mühelos, ruhig fließt die Macht durch Sie hindurch. Sie sind eins mit den Kräften, die in Ihnen stecken und die Sie umgeben.

Erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie diese Macht besaßen. An eine Zeit, als Sie diese Verbundenheit, Lebenskraft, Bedeutung und Stärke empfanden. Erinnern Sie sich an jene Zeit, als die Macht Sie wie die Wärme der Sonne durchdrang. Erinnern Sie sich daran und spüren Sie ihr nach. Spüren Sie, wie Ihr Körper die Bedeutung dieser Zeiten ausstrahlt, und tanzen Sie in ihrer Erhabenheit, singen Sie mit ihrer Stärke.

In dieser feurigen, aktiven Welt sind Sie ein Kanal für die Macht, die Sie umgibt. Sie öffnen sich ihr, entbrennen damit, nehmen sie in sich auf und geben sie weiter... leicht, mühelos, bereitwillig und freudig.

Ihre Macht erreicht den Höhepunkt, kehrt zu Ihnen zurück und schürt Ihr inneres Feuer - einen flüssigen Kern, der Ihren Körper nährt, ihn still auflädt und stets bereit ist, sich von neuem auszudehnen, wenn die nächste Aufgabe ruft.

Das Feuer brennt hell, und die Kohlen glühen heiß. Ihr Körper ist belebt und entspannt sich. Ein Lächeln liegt auf Ihren Lippen, Ihre

Hände haben Frieden mit der Macht geschlossen, die sie durchströmte. Sie atmen nun wieder ruhig ein... und aus… ein… und aus …ein… und aus.

Zufrieden ruhen Sie sich aus.

Chakra drei
Symbole und Entsprechungen

Sanskrit:	*Manipura*
Bedeutung:	strahlendes Juwel
Lage:	Nabel bis Solarplexus
Element:	Feuer
Außen:	Plasma
Funktion:	Willenskraft, Macht, Durchsetzungsvermögen
Innen:	Lachen, Freude, Wut
Drüsen:	Bauchspeicheldrüse, Nebennieren
Andere Körperteile:	Verdauungssystem, Muskeln
Funktionsstörung:	Geschwüre, Diabetes, Unterzucker, Verdauungsstörungen
Farbe:	Gelb
Sinn:	Sehen
Keimsilbe:	Ram
Vokal:	A - wie in »Vater«
Blütenblätter:	zehn
Tarot:	Stäbe
Sephiroth:	Hod, Nezach
Himmelskörper:	Mars, auch: Sonne
Metall:	Eisen
Ernährung:	Stärke
Verbentsprechung:	ich kann
Räuchermittel:	Drachenblut, Sandelholz, Safran, Moschus, Zimt, Ingwer

Mineralien:	Bernstein, Topas, gelber Citrin, Rutilquarz
Tier:	Widder
Guna:	Rajas
Lotossymbole:	zehn blaue Blütenblätter, ein mit der Spitze nach unten zeigendes Dreieck mit hinduistischen Sonnenkreuzen (Svastikas)
Hindugottheiten:	Agni, Surya, Rudra, Lakini
Andere Götterwelten:	Brigit, Athene, Helios, Apollo, Amaterasu, Belenus, Apis, Ra
Erzengel:	Michael
Herrschende Kraft:	Verbrennung

Und das Rad brennt...

Was ist dieses Leben, das wie Feuer durch unseren Körper fließt? Was ist es? Das Leben ist wie flüssiger Stahl. Bereit, gegossen zu werden. Wähle die Form, und das Leben wird sie verbrennen.

Mahabharata[1]

Von der Erde über das Wasser zum Feuer! Wir erobern unseren Körper zurück, und unser Tanz wird wilder, leidenschaftlicher. Wir durchdringen unsere Gefühle und das Verlangen und finden unseren Willen, unsere Ziele und unsere Tatkraft. Wir werden stärker, fühlen, wie die Macht aus unserem Bauch auf- und von unseren Visionen herabsteigt und wie sie freudig aus unserem Herzen fließt. Wir betreten nun das dritte Chakra, das sich aus der Summe der beiden ersten Chakraebenen erhebt, und öffnen uns dem anschwellenden Bewusstseinsstrom, der aus den oberen Chakren herabfließt.

Hier entzündet das Element *Feuer* das Licht des Bewusstseins,

und wir tauchen aus den unbewussten, somatischen Ebenen in jene aufregende Mischung aus Körper und Psyche ein, aus der bewusstes Handeln entsteht. Wir wecken unsere Macht und richten unser Handeln auf ein höheres Ziel.

Sehen wir uns an, wie sich die ersten beiden Chakren verbinden und uns auf diese neue Ebene heben. Das erste Chakra gab uns Stabilität und Beständigkeit, Konzentration und Gestalt. Hier erlebten wir die Einheit. Von dieser Basis aus zogen wir weiter ins zweite Chakra und entdeckten Unterschiede, Wandel und Bewegung.

Wir akzeptierten die Gegensätze und entdeckten, welche Leidenschaft die Unterschiede, die Möglichkeit der Wahl, die Gefühle und das Verlangen zu wecken vermögen. Wir wuchsen über die bloßen Überlebensinstinkte hinaus und entwickelten das Verlangen nach Lust, danach, mit einem anderen zu verschmelzen.

Wir stellen fest, dass aus der Verbindung von Materie und Bewegung etwas Drittes entsteht: *Energie*. Wenn man zwei Zweige aneinander reibt, entzündet sich irgendwann ein Funke, der ein Feuer entfachen kann. In der materiellen Welt bezeichnet man das als Verbrennung. Im Körper entspricht es dem Stoffwechsel. Psychologisch gesehen ist es der Funke der Begeisterung, der Willen und Stärke entfacht. Bezogen auf unser Verhalten ist es der Bereich der Aktivität.

Das ist unser drittes Chakra. Sein Ziel ist *Verwandlung*. Wie das Feuer Materie in Hitze und Licht verwandelt, verwandelt das dritte Chakra die passiven Elemente Erde und Wasser in dynamische Kraft und Energie. Erde und Wasser sind passiv. Sie sind der Schwerkraft unterworfen, fließen nach unten und nehmen den Weg des geringsten Widerstandes. Das Feuer dagegen drängt nach oben, zerstört die Form und nimmt die in der Materie gespeicherte Energie mit in eine neue Dimension - in die Dimension der Hitze und des Lichts.

Wenn wir durch alle sieben Chakren aufsteigen möchten, wird dieser Aufstieg vom Feuer unserer Willenskraft getrieben. Kraft

unseres Willens befreien wir uns aus festen Mustern und finden neue Verhaltensweisen. Kraft unseres Willens lassen wir den Weg des geringsten Widerstands, jene süchtig machende Gewohnheit, und die Erwartungen anderer hinter uns. Kraft unseres Willens tun wir Dinge, die schwierig oder eine Herausforderung oder neu für uns sind. Dabei verändern wir uns allmählich, doch zuerst müssen wir die alten Muster durchbrechen.

Demnach besteht die erste Aufgabe des dritten Chakras darin, *die Trägheit zu überwinden.* In der Physik bezieht sich der Begriff Trägheit auf die Neigung eines Objekts, in dem Zustand zu verharren, in dem es sich befindet - entweder in Ruhe oder in Bewegung —, sofern keine andere Kraft darauf einwirkt. Im dritten Chakra verbindet die Willenskraft die Kräfte der Ruhe und der Bewegung, der Erde und des Wassers, die einander formen. Die Kraft, mit der ein Golfschläger den ruhenden Ball trifft, versetzt diesen in Bewegung. Der reglose Handschuh des Fängers stoppt einen Baseball im Flug. Unsere Willenskraft vereint Ruhe und Bewegung auf eine Weise, die unserem Handeln eine Richtung verleiht und die Welt formt.

Aller Anfang ist schwer. Wenn das Feuer erst einmal brennt, ist es leichter, es am Lodern zu halten - dann muss man es nur noch schüren. Wenn das Geschäft einmal läuft, kann man die Gewinne dazu verwenden, es am Laufen zu halten. Wenn wir die Trägheit so weit überwunden haben, dass es uns leicht fällt, Energie zu produzieren, »springt das dritte Chakra an«, und wir brauchen weniger Mühe und Willenskraft, um die nötige Kraft zu erzeugen. Wahre Stärke erkennt man an der Leichtigkeit und Anmut, mit der etwas geschieht.

Wenn ein bewegtes Objekt auf andere Objekte trifft, entsteht Hitze. Hitze wiederum erzeugt Bewegung, es entstehen neue Kombinationen. Teilchen prallen aufeinander und verschmelzen. Aggregatzustände verändern sich. Moleküle verbinden sich mit anderen Molekülen. Aus Fest wird Flüssig, aus Flüssig Gasförmig. Aus Eiern und Mehl wird ein Kuchen. Das Feuer ist die transfor-

mierende Kraft. Sie ist in der Lage, die Form zu zerstören und Energie freizusetzen.

Die Sonne ist ein Paradebeispiel für die verwandelnde Kraft des Feuers, man könnte sie sogar als makrokosmisches drittes Chakra bezeichnen. Zu Beginn waren die Sonne und die ihr ähnlichen Sterne lediglich diffuse Wasserstoffwolken (mit Spuren schwererer Elemente). Derzeit lautet die offiziell anerkannte Theorie, dass diese Wasserstoffwolken von der Schockwelle einer nahen Supernova getroffen wurden und in sich zusammenfielen. Dabei entstanden Tausende von Wirbeln und jeder einzelne davon hatte ein Gravitationsfeld, das so stark war, dass es die für ein Sonnensystem nötige Materie anzog. Als der Wasserstoffwirbel, aus dem einmal ein Sonnensystem werden sollte, in sich zusammenfiel, erzeugte die innere Reibung Hitze. Schließlich setzte die Kombination aus Hitze und Schwerkraft jenen Vorgang in Bewegung, der unsere Sonne scheinen lässt.

Die Sonne produziert mittels Kernfusion Hitze und Licht. Die Hitze ist so stark, dass die Wasserstoffkerne mit einer Wucht aufeinander prallen, die größer ist als die sich gegenseitig abstoßende elektrische Ladung. Sie verschmelzen zu den etwas kleineren Heliumkernen. Der Massenunterschied wird in reine Energie umgewandelt, und das erzeugt noch mehr Hitze und Bewegung und hält den ganzen Prozess am Laufen. Zur Kernfusion benötigt man ein Gravitationsfeld, das stark genug ist, um als Behälter zu fungieren, und dessen Dichte groß genug ist, damit sich der Vorgang immer wieder selbst anstößt. Wieder einmal sehen wir, dass die Schwerkraft (erstes Chakra) Bewegung erzeugt (zweites Chakra) und daraus Energie entsteht, die Kraft des dritten Chakras. Anschließend hält die Energie den gesamten Kreislauf am Laufen.

Die Chakren sind die miteinander verbundenen Facetten eines zu Grunde liegenden, einheitlichen Bewusstseins. Getrennt können sie nicht funktionieren, und sie lassen sich lediglich in der Vorstellung voneinander trennen. Ebenso wenig lässt sich Ener-

gie von Bewegung oder Masse trennen. Masse, Bewegung und Energie sind drei untrennbar miteinander verbundene Eigenschaften der materiellen Welt. Die ersten drei Chakren bilden die Dreifaltigkeit der Grundprinzipien, die unseren physischen Körper und die Materie im Allgemeinen steuern. Zusammen tanzen sie den Tanz von Ursache und Wirkung, der uns die Energie zum Handeln gibt. Ohne Energiequelle fehlt es uns an Kraft. Aber Energie allein ist noch nicht Kraft. Diese entsteht erst, wenn die Energie gerichtet ist.

Das abwärts strömende Bewusstsein gibt dieser Energie ein Ziel. Der Intellekt gibt das Ziel vor, das den Willen formt und das Handeln lenkt. Auf diese Weise schenkt uns der Abwärtsstrom Gestalt, der Aufwärtsstrom Energie. Erst wenn wir sie zusammenführen, entsteht Kraft.

Wenn wir in dieses Chakra eintreten, umarmen wir unsere innere Kraft, die aus der Integration körperlicher Energie und bewusster Intelligenz entsteht. So werden wir wirksame Motoren der Veränderung.

Manipura - das strahlende Juwel

Das Manipura-Chakra ist wie die
Morgensonne. Wenn man darüber meditiert
und seinen Blick fest auf die Nasenspitze richtet,
kann man die ganze Welt aufrühren.
Gorakshashatakam (10. Jahrhundert)

Im Körper ist das dritte Chakra der Solarplexus über den Nebennieren. Hier flattern die »Schmetterlinge«, wenn wir nervös sind - wenn sich das dritte Chakra nicht besonders selbstsicher und mächtig fühlt. Diese Nervosität erhöht unseren Energiepegel, statt ihn zu senken, weckt und stimuliert aber gleichzeitig unsere Wahrnehmung. Wenn wir gut geerdet sind, kann das belebend

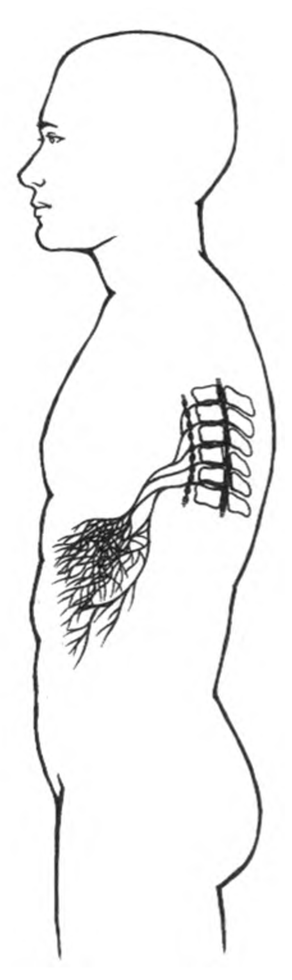


Abb. 4.1: Chakra drei, das Nabelchakra (Solarplexus)

und stärkend wirken. Wenn es uns an Erdung fehlt, durchläuft uns möglicherweise ein Schauer ungerichteter Energie.

Der Name Solarplexus (Sonnengeflecht) deutet an, dass es sich um ein sonniges, feuriges Chakra handelt, das uns Licht, Wärme, Energie und Kraft gibt. Es verkörpert unseren Tatendrang, unser Handeln, unsere Willenskraft und unsere Vitalität. Es beginnt knapp unter dem Brustbein, zieht sich hinunter bis zum Nabel und wird deshalb auch »Nabelchakra« genannt. (Siehe Abb. 4.1.)

Es wird unter anderem deshalb mit Kraft und Stärke in Verbindung gebracht, weil man glaubt, dass im Nabel alle Hauptnadis (feinstoffliche Energiebahnen) entspringen. Da wir vor der Geburt über den Nabel mit Nahrung und Energie versorgt werden, ist dies nicht weiter überraschend.

Feuer bedeutet Verbrennung. Dementsprechend herrscht das dritte Chakra über den Stoffwechsel und ist für die Steuerung und Verteilung der mit Hilfe des Stoffwechsels gewonnenen Energie im Körper zuständig. Dies geschieht durch die Verbrennung von Materie (Nahrung) zu Energie (Hitze) und Handeln. Das macht das Verdauungssystem zu einem wichtigen Aspekt dieses Vorgangs und zum Gradmesser für die Gesundheit dieses Zentrums. Probleme wie Diabetes, Unterzucker oder Magengeschwüre stehen in direktem Zusammenhang mit diesem Chakra.

Luft, das Element des vierten Chakras, ist für den Stoffwechsel von entscheidender Bedeutung. Ohne Luft brennt das Feuer nicht, findet kein Stoffwechsel in den Zellen statt.[2] Eine eingeschränkte Atmung behindert den Stoffwechsel. Wenn uns die Luft zum Atmen fehlt, schwindet unsere Kraft. Im übertragenen Sinne bedeutet das, wenn wir unsere Kraft ohne Mitgefühl (viertes Chakra) walten lassen, gehen wir das Risiko ein, weitere Schäden anzurichten und Menschen zu unterdrücken.

Es gibt viele Möglichkeiten festzustellen, wie gesund das dritte Chakra ist. Wir können uns zum Beispiel den Körper im Bereich des Solarplexus ansehen. Ein fester, harter Bauch, ein dicker Blähbauch oder ein eingefallenes Zwerchfell deuten auf ein unausgeglichenes drittes Chakra hin. Wenn Sie dieses Zentrum erkunden möchten, müssen Sie sich ansehen, wie Ihr Körper in diesem Bereich aussieht und wie er sich anfühlt. Wie sieht Ihr physischer Körper im Bereich des dritten Chakras aus? Geht er über seine natürliche Grenze hinaus oder zieht er sich zusammen? Ein dicker Bauch lässt unter Umständen auf ein übermäßiges Bedürfnis schließen, stets alles unter Kontrolle zu haben, zu dominieren und zu steuern, oder er verrät schlicht den egoistischen Wunsch,

mehr Platz einzunehmen. Ein schwaches, eingesunkenes Chakra offenbart vielleicht, dass der Betreffende Angst hat, die Macht zu ergreifen - es ist ein Rückzug ins Selbst, die Angst, aus der Masse hervorzustechen. Bei Übergewicht ist es grundsätzlich möglich, dass eine Fehlfunktion des dritten Chakras vorliegt, da es ein Anzeichen dafür ist, dass die Umwandlung von fester Materie (Nahrung) in Energie nicht korrekt funktioniert.[3]

Sie können auch prüfen, wie Sie zum Element Feuer stehen. Ist Ihnen häufig kalt? Trinken Sie lieber warme oder kalte Getränke? Verlangt es Sie nach scharfem, kräftig gewürztem Essen? Schwitzen Sie leicht, neigen Sie zu Fieber oder Erkältungen? Haben Sie ein hitziges, energisches Temperament, oder sind Sie träge und schwer zu reizen? Die Antworten auf diese Fragen geben uns Hinweise darauf, ob wir zu viel oder zu wenig Feuer im Körper haben.

Im Sanskrit heißt dieses Chakra *Manipura,* »strahlendes Juwel«, weil es so hell scheint wie die Sonne - es ist ein leuchtendes, strahlendes Zentrum. Sein Symbol ist der zehnblättrige Lotos. In der Blütenmitte befindet sich ein Dreieck, das mit der Spitze nach unten zeigt und von drei t-förmigen »Svastiken« (hinduistischen Feuersymbolen, die nichts mit dem Hakenkreuz der Nazis zu tun haben) umgeben ist.[4] (Siehe Abb. 4.2.) Die Macht, unsere Umgebung zu beeinflussen, haben wir zum Teil unseren Händen und unseren zehn Fingern zu verdanken, die sich nach der Umwelt ausstrecken. Mit der Zahl zehn beginnt ein neuer Zyklus. Der Übergang zu Rajas ist der Beginn eines neuen Bewusstseins.

In der Lotosblüte befindet sich ein Widder, ein mächtiges Tier voller Energie, das gewöhnlich dem hinduistischen Feuergott Agni zugeordnet wird. Im Chakra selbst sind der Gott Vishnu und seine Partnerin, die dreiköpfige, vierarmige Shakti Lakini, zu sehen, die Befürchtungen zerstreut und Gefälligkeiten gewährt. Das Schriftzeichen in der Lotosblüte ist die Keimsilbe *Ram.* Es heißt, wenn man über diesen Lotos meditiert, erlangt man die Macht, die Welt zu erschaffen und zu zerstören.[5]

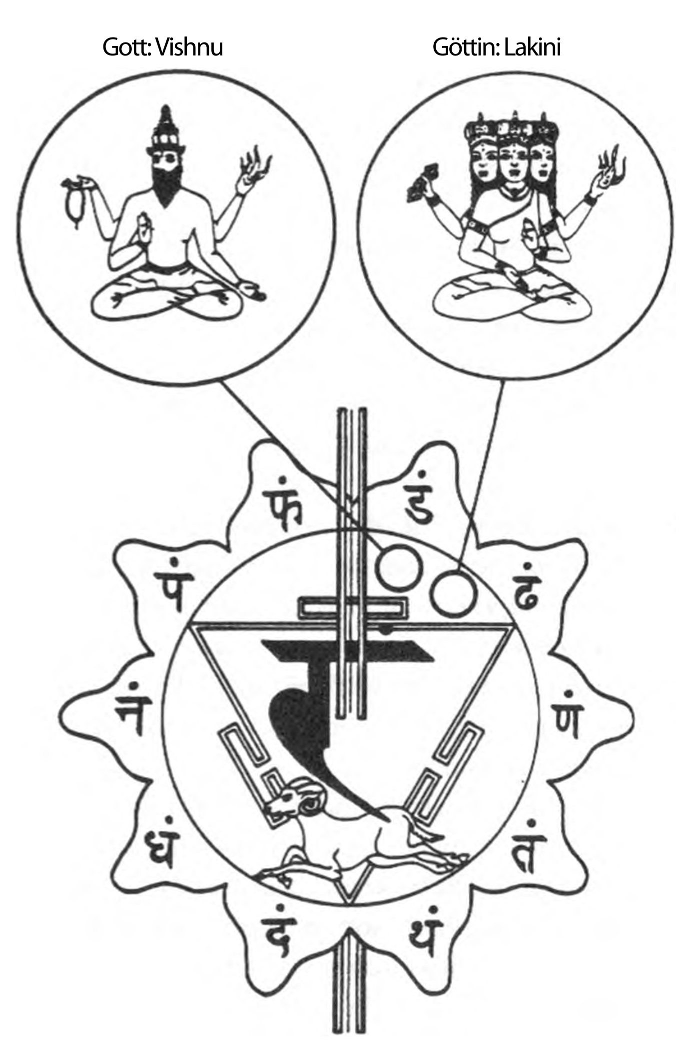


Abb. 4.2: Manipura-Chakra (mit freundlicher Genehmigung von Timeless Books)

Das Feuer ist der Lebensfunke, der den Willen zur Tat entzündet. Das Feuer ist der Funke zwischen Shiva und Shakti, die Kraft der Gegensätze. Das Feuer im Körper hält uns warm, in Bewegung und versorgt uns mit Energie, damit auch wir etwas verändern können. Menschen brauchen und schenken Wärme. Die Kraft des dritten Chakras ist die Kraft des Lebens, der Lebendig-

keit, der Verbundenheit - nicht die Macht der Kälte von Herrschaft und Kontrolle. Die Energie und das Feuer in unserem Körper zeigen, dass auch wir uns mit den Elementen in unserer Umgebung verbinden können, denn das Feuer ist Vermischen, ist Verbrennen.

Feuer strahlt, das heißt, das dritte Chakra ist Yang und aktiv. Wenn wir Angst haben oder uns machtlos fühlen, ziehen wir uns zurück, werden passiv und Yin. Wir überwachen unsere Bewegungen und widmen einen Teil unseres Selbst der Kontrolle anderer. Wenn wir unsere Macht und unseren Selbstausdruck einschränken, ziehen wir uns zurück und wirken kalt und kontrolliert.

Man braucht Energie, um diese Kontrolle aufrechtzuerhalten, und es wird dabei keine neue Energie erzeugt. Irgendwann sind unsere Vorräte aufgezehrt. Unser natürlicher Tatendrang schwindet, und wir müssen uns die Energie für unsere Projekte woanders »holen«, greifen zu Aufputschmitteln wie Kaffee oder Süßigkeiten, die zwar kurzfristig Energie liefern, letzten Endes aber unsere Lebenskraft mindern.

Wenn wir uns aus dem Leben zurückziehen, werden wir zu einem geschlossenen System. Unser Selbstausdruck kehrt sich oft in Form von Wut und Selbstkritik gegen uns, was uns weiter zermürbt. Feuer braucht Brennstoff, um lodern zu können, und der Brennstoff eines geschlossenen Systems ist irgendwann aufgebraucht. Nur in der dynamischen Interaktion mit der Welt können wir die Bewegung und den Kontakt aufrechterhalten, die unser Feuer und unsere Lebensfreude nähren.

Wenn wir den Kreislauf aus Angst und Rückzug durchbrechen wollen, müssen wir voller Liebe und Akzeptanz die Verbindung zu uns selbst wiederherstellen. Wenn der Zugang zu den ersten beiden Chakren fehlt - zu unserem Körper und unserem Fundament, unseren Leidenschaften und Freuden hat unser Feuer nur wenig Brennstoff. Das Verlangen mischt Willenskraft mit Begeisterung und macht sie dynamischer.

Wenn wir nicht liebevoll mit uns umgehen und uns die Freiheit lassen zu atmen, zu experimentieren, Fehler zu machen, fehlt die Luft, die unser Feuer anfacht. Wenn die Verbindung zur geistigen Ebene fehlt, fehlt der Funke, der das Feuer entzündet, und aller Brennstoff der Welt ist nutzlos. Wenn wir nicht in unserer Mitte ruhen, ist Macht außerhalb von uns selbst, nicht ein Gefühl in uns.

Der Energiepegel unseres Körpers ist davon abhängig, inwieweit wir Verbindungen eingehen, verschmelzen, uns von dem nähren können, was uns umgibt. Er hängt davon ab, wie wohl wir uns mit unserer Macht fühlen, wie stark unser Selbstvertrauen ist. Dieses Chakra hat auch mit dem Selbstwertgefühl zu tun, das unseren Willen stärkt. Wenn der Wille Wirkung zeigt, stärkt das unser Selbstwertgefühl. Dann können wir unser Leben stärker auf das ausrichten, was wir lieben, was uns entflammt, uns herausfordert, uns erneuert. Alle diese Elemente fordern eine Integration und Entwicklung des dritten Chakras.

Macht

Die Macht offener Systeme ist nicht ein
persönliches Eigentum, sondern ein dynamisches
Geschehen, dem man sich öffnet.

Joanna Macy[6]

Wir haben Kraft als gerichtete Energie definiert. Wie steht es mit der Kraft, der Macht des Einzelnen? Wie sollen wir diese Macht in einer Kultur und einem Erziehungssystem entwickeln und bewahren, das Machtlosigkeit als Möglichkeit lehrt, das gesellschaftliche Miteinander zu verbessern? Was geschieht, wenn kreative Denker von der Gesellschaft als Abweichler geächtet werden und Konformismus gefördert wird? Viele Eltern erziehen ihre Kinder dazu, sanft und wohlerzogen zu sein, aber nicht ein-

mal der Gehorsam ist ohne das Mitwirken unseres Willens möglich.

Es ist zweifellos notwendig, dass die Gesellschaft zusammenarbeitet. Wird diese Zusammenarbeit jedoch durch Autorität erzwungen, lässt sich das kaum als solche bezeichnen. Es ist eine Zusammenarbeit ohne Verlangen, ohne Leben, ohne den feurigen Funken des dritten Chakras. Aus Zusammenarbeit wird Unterwerfung, die unsere Macht und unseren Willen schwächt und zügelt und unser Selbstwertgefühl untergräbt.

Damit wir auf der Ebene des dritten Chakras heilen und wachsen können, müssen wir prüfen, was Macht für uns bedeutet - ob Macht bedeutet, dass ein Teil über einen anderen herrscht, was gemeinhin als »Macht haben über« bezeichnet wird. Wir können Macht aber auch durch Integration entwickeln, »gemeinsame Macht« - die Macht, die aus der Verbindung mit den Kräften des Lebens entsteht. Wenn wir uns mit der Macht beschäftigen, sollten wir uns das Wort als aktives Verb, nicht als Substantiv vorstellen. Nur wenn wir handeln, besitzen wir Macht, wenn wir Veränderungen oder Vorstellungen »Macht verleihen«. Wir können »Macht haben über« durch »Macht haben, zu tun« ersetzen.

Ich glaube, im Augenblick durchlaufen alle Menschen auf dieser Welt die Endstadien des dritten Chakras. (Siehe Kapitel 12, »Die evolutionäre Perspektive«.) Unsere Vorstellungen von Macht und Energie sind inzwischen äußerst komplex geworden. Die Technik, die Medien, die organisierten Regierungen, die Atomwaffen und die Riesenkonzerne lehren uns, immer mehr mit immer weniger zu kontrollieren. Ein paar Menschen fällen Entscheidungen für Millionen andere. Ein einziges Flugzeug kann eine ganze Stadt zerstören. Im Grunde genügt ein Anruf, um den Großteil des Lebens auf unserem Planeten auszulöschen. Fragen der Macht, der Kontrolle, der Energie und der politischen Stärke sind Schlüsselthemen des Zeitgeschehens. Wir haben es weit gebracht - von eisernen Speerspitzen zu Atomsprengköpfen -, leiden aber immer noch an

der Krankheit, dass wir die Macht dazu benutzen, zu kontrollieren und zu beherrschen.

Damit wir durch dieses Chakra zum Herzen voranschreiten können, müssen wir unsere Vorstellung von Macht neu definieren, damit sie uns auch tatsächlich ermächtigt und stärkt. Unsere Machtstrukturen müssen den Fortbestand unserer Spezies, unserer Bodenschätze, unseres Vertrauens ineinander und die Fähigkeit zur Zusammenarbeit sichern, statt sie zu gefährden. Wir müssen sehen, dass Macht den Einzelnen und die Kultur gleichermaßen stärkt, statt einen Teil auf Kosten des anderen zu stützen. Wie lässt sich das ändern?

Heute überwiegt eine Weltanschauung, die den Schwerpunkt auf Trennung legt. Die Wissenschaft betrachtet die Natur reduktionistisch - sie teilt die Materie in immer kleinere Einheiten auf. Die westliche Medizin behandelt den Körper als Ansammlung voneinander getrennter, kränkelnder Einheiten, statt Körper und Geist als Ganzes zu betrachten. Wir sehen Menschen, Länder, Landmassen, Kulturen und Rassen als getrennte, voneinander isolierte, zählbare Bausteine, die durch Kontrolle, nicht durch eine natürliche Ordnung koordiniert werden.

»Macht haben über« erfordert stete Wachsamkeit und Anstrengung. Menschen werden zur Unterwerfung gezwungen, fortwährend eingeschüchtert und bedürfen schließlich genauester Beobachtung. Die eigene Position ist niemals sicher, sondern muss mit immer größerem Aufwand verteidigt werden. Wir überschreiten unsere Grenzen, plündern innere Ressourcen, um Reichtum von einem Ort zu stehlen, den wir als von uns getrennt betrachten. Wir sind der kranken Überzeugung, wir würden damit unsere Macht mehren - indem wir unser Herrschaftsgebiet ausdehnen und das mehren, »worüber« wir Macht haben.

Aus der Sicht des *Chakrasystems* entsteht Macht durch Kombination und Integration, nicht durch Kampf und Herrschaft. Jede höhere Chakraebene entsteht in erster Linie durch die Kombination aller darunter liegenden Chakren. Anschließend wird sie

vom abwärts fließenden Bewusstseinsstrom aktiviert, der jede Ebene mit Verständnis erfüllt. Statt Macht in der Trennung zu finden, kann sie aus Einheit und Ganzheit erwachsen.

Die wahre Stärke einer jeden Gruppe oder eines jeden Organismus hängt von der vorhandenen Solidarität und der Fähigkeit ab, die inneren Kräfte zu kombinieren und zu koordinieren. Auch die Stärke unseres Planeten wird davon abhängen, wie gut es uns gelingt, die Vielfalt zu kombinieren und aus dem Ganzen etwas Neues zu erschaffen. Die Evolution ist wie der Aufstieg durch die Chakren ein Prozess ständiger Neuorganisation mit dem Ziel immer größerer Effizienz - ein Prozess, der stets einbezieht, was vorher war. Wenn wir die Unterschiede in den Vordergrund stellen, kommt es zu Frontenbildung, Trennung und Entfremdung. Wenn wir uns auf die Gemeinsamkeiten konzentrieren, werden wir stärker.

Wenn das Fremde unsere Welt beherrscht, können wir nur durch Maschinen sehen. Wenn es scheint, als sei unsere Stimme zu leise, um gehört zu werden, verstärkt das die Entfremdung. Es sorgt dafür, dass sich der Einzelne leicht kontrollieren, leicht dazu bringen lässt, etwas Größerem zu dienen, das verspricht, ihm einen Teil seiner verlorenen Macht scheibchenweise zurückzugeben. Wir machen eine Arbeit, die uns entfremdet, und erhalten zum Lohn ein wenig Freiheit - unser Gehalt. Je stärker wir uns engagieren, desto größer die versprochene Belohnung, doch in Wirklichkeit entfremden wir uns dadurch oft nur noch mehr.

Die Entfremdung lässt uns die Vorstellung von »gemeinsamer Macht« vergessen - der Macht der Verbundenheit, Einheit, Verschmelzung. Ohne sie treten wir auf der Stelle, gehen unsere Begeisterung, unser Wille und unsere Wünsche verloren. Wir werden zu Robotern in einer automatisierten Welt. Ohne Autonomie verlieren wir das Verlangen nach Erneuerung und bleiben in den monotonen Mustern der unteren Chakren gefangen, unfähig, uns zu lösen und Freiheit zu finden. Man braucht Vertrauen, um sich ins Unbekannte vorzuwagen. Ohne ein starkes drittes

Chakra sind wir nicht in der Lage, zu neuen Ebenen aufzubrechen. Wir bleiben stecken und klammern uns an Sicherheit und Monotonie.

Es kann schon sein, dass Aufkleber fordern: »Nieder mit dem Herrscherparadigma«. Ich dagegen glaube, dass wir uns in einem *Unterwerfungsparadigma* befinden, in dem sehr viel mehr Menschen unterwürfig als herrschend sind. Man lehrt uns von frühester Kindheit an, unseren Willen dem anderer Menschen zu unterwerfen: zuerst dem der Eltern, dann dem der Lehrer, Geistlichen, Chefs, Militär- und Regierungsbeamten. Natürlich ist das bis zu einem gewissen Grad für das Miteinander in der Gesellschaft nötig. Trotzdem verlieren im Laufe der Zeit viele Menschen den Zugang zu ihrem eigenen Willen und stehen später Alkohol, Drogen oder zerstörerischem Verhalten machtlos gegenüber.

In einem Paradigma der Unterwerfung ist die Macht nicht in uns, sondern außerhalb von uns selbst. Wenn wir sie außerhalb von uns suchen, erhoffen wir uns Führung von anderen und sind ihnen ausgeliefert. Damit ist die mögliche Opferrolle vorprogrammiert. Wenn es uns an Macht fehlt, suchen wir ständig nach neuen Reizen, Nervenkitzel und Aktionen, weil wir Angst haben, ein wenig kürzer zu treten und die Leere in uns zu spüren. Wir werden aktiv, damit wir von den anderen anerkannt werden, um gesehen zu werden, um unser Ego zu stärken. Es kann Vorkommen, dass wir um unseres Egos willen nach Macht streben, und nicht, um dem größeren Ganzen besser dienen zu können. Macht ohne Ziel wird zu einer bloßen Laune und ist manchmal sogar gefährlich.

Macht ist abhängig von Energie, so wie das Überleben von der Materie und die Sexualität von der Bewegung abhängig ist. Macht hat die gleiche Bedeutung wie Shakti mit der Wurzel *shak,* »können«. Shakti ist unser ursprüngliches Energiefeld, das vom Funken Shivas entzündet und geformt wird.

Der elektrische Strom muss durch Kabel geleitet werden, damit wir uns seiner Kraft bedienen können, und unser Bewusst-

sein muss unsere Lebensenergie lenken, damit wir sie mit dem Gefühl wahrer Macht einsetzen können. Unsere Zellen kümmern sich um den Stoffwechsel und produzieren Energie, ohne dass wir das bewusst steuern müssen. Macht aber erfordert Bewusstheit. Wir müssen die Beziehungen zwischen den Dingen verstehen.

Wir müssen in der Lage sein, neue Informationen zu erkennen und aufzunehmen, unser Handeln so auszurichten, dass wir die größtmögliche Wirkung erzielen. Wir müssen uns Ereignisse jenseits der zeitlichen und räumlichen Gegenwart vorstellen und sie herbeiführen können. Wir brauchen Wissen, Erinnerungs- und logisches Denkvermögen.

Macht ist somit auch eine Sache der oberen Chakren, allerdings darf das nicht auf Kosten der unteren gehen. Während wir mehr Verständnis für das Bewusstsein und die spirituelle Welt gewinnen, begreifen wir, dass wir unsere Vorstellungen von Macht weiterentwickeln müssen. Diese Entwicklung wird in jedem Einzelnen von uns stattfinden, in unserem Kern, unseren Wurzeln, unserem Bauch und in unseren Visionen, unserer Kreativität, unserem Verstand. Unsere Zukunft hängt davon ab.

Willenskraft

Ich schätze die Macht eines Willens danach,
wie viel von Widerstand, Schmerz, Tortur er
aushält und sich zum Vorteil umzuwandeln weiß.

Friedrich Nietzsche[7]

Was tun Sie, wenn Sie möchten, dass etwas Bestimmtes passiert? Bleiben Sie still sitzen und wünschen Sie es sich inbrünstig? Warten Sie darauf, dass sich die Dinge von selbst regeln? Wenn Sie tatsächlich etwas ändern möchten, vermutlich nicht, denn dazu braucht es Willenskraft.

Willenskraft ist bewusst gesteuerte Veränderung. Das zweite Chakra bringt Dualität und damit die Möglichkeit der Wahl mit sich. *Sobald wir uns entscheiden, keimt die Willenskraft.*

Mit Hilfe der Willenskraft überwinden wir die Trägheit der unteren Chakren. Sie ist der Funke, der die Flammen unserer Macht entzündet. Willenskraft ist eine Mischung aus Denken und Handeln, das bewusste Realisieren eines Wunsches - mit ihrer Hilfe erschaffen wir unsere Zukunft. Wenn es ihm an Willenskraft fehlt, kann der Einzelne seine Macht nicht nutzen. Das weist dem Willen eine Schlüsselfunktion bei der Entwicklung des dritten Chakras zu.

Jeder Mensch wird gelegentlich mit unangenehmen Ereignissen konfrontiert. Auf der emotionalen Ebene des zweiten Chakras haben wir vielleicht das Gefühl, den Umständen ausgeliefert zu sein. Wenn wir uns als Opfer fühlen, fühlen wir uns machtlos. Es ist ein wichtiger Schritt, dass wir diese Machtlosigkeit und diesen Schmerz empfinden, denn dadurch erkennen wir unsere Bedürfnisse. Sie liefern unserer Willenskraft Brennstoff.

Doch wenn wir das dritte Chakra erreichen, müssen wir aufhören, uns als Opfer zu sehen, und erkennen, dass nur wir selbst dauerhafte Veränderungen herbeiführen können. Wenn wir anderen die Schuld geben, können wir lediglich darauf hoffen, dass die anderen sich ändern - aber darauf haben wir keinen Einfluss. Wenn wir die Verantwortung zurücknehmen, obliegt es wieder unserem Willen, Veränderungen herbeizuführen. Erst dann können wir Umstände ändern, die uns zum Opfer machen.

Damit möchte ich nicht leugnen, dass es Ungerechtigkeiten gibt. Vieles in unserer Kultur ist ausgesprochen ungerecht. Ich möchte auch nicht den New-Age-Glauben propagieren, dass nur wir allein, unabhängig von allen anderen, unsere Wirklichkeit erschaffen.[8] Willenskraft erwächst vielmehr aus der Erkenntnis, dass wir in jeder Herausforderung eine Möglichkeit sehen können, unser höchstes Potenzial zu wecken. Damit verleugnen wir nicht, was vorher war, sondern beziehen es ein, benutzen es als

Sprungbrett in die Zukunft. Wir haben zwar nicht immer Einfluss auf das, was uns widerfährt, aber wir können entscheiden, wie wir damit umgehen.

Die Willenskraft ist in erster Linie dazu da, Trägheit zu überwinden. Wie bereits erklärt, gibt es Trägheit sowohl in der Ruhe als auch in der Bewegung. Teilnahmslosigkeit oder Faulheit sind Beispiele für träges Verharren in der Bewegungslosigkeit. Doch wenn wir uns erst einmal aufgerafft und losgelegt haben, verbrennen unsere Muskeln Sauerstoff, pumpt unser Herz, und wir haben mehr Energie. Jogger behaupten zum Beispiel, sie seien an den Tagen, an denen sie laufen, sehr viel dynamischer - obwohl sie mehr Energie verbraucht haben. Energie erzeugt Energie, etwas gerät in Bewegung - angestoßen von der Willenskraft. Manchmal lassen wir uns zu etwas hinreißen, das wir lieber vermieden hätten. Hier kann Ruhe eine Veränderung herbeiführen, nämlich indem wir uns weigern, Teil dieser Bewegung zu werden - und sie stoppen, wenn sie uns erfasst.

Im Lebensbaum der Kabbala ist Willenskraft das bewusste Zusammenwirken von Kraft und Form der dritten Ebene, der *Hod* und *Nezach* zugeordnet sind. Nezach liefert strahlende Schönheit, Energie, während Hod den intellektuelleren Zustand, Intelligenz und Form, beschreibt. Sie entsprechen dem Auf- und dem Abwärtsstrom, die im dritten Chakra aufeinander treffen. Am erfolgreichsten ist Willenskraft, die intelligent und strategisch ist. Sie bewahrt uns davor, unsere Energie zu verschwenden, indem wir versuchen, etwas durch Kraft allein zu erreichen. Wenn wir effizienter werden wollen, müssen wir nicht härter arbeiten, sondern uns schlauer anstellen.

Im Manipura verschmelzen Kraft und Form und heben einander auf höhere, effizientere Ebenen empor. Wenn die Flamme des dritten Chakras erst einmal entzündet ist, ist es nicht mehr so schwer, das Feuer am Brennen zu halten. Wenn das Licht der Erkenntnis dämmert, erleuchtet es den Weg zu weiterem Verständnis. Wenn Kundalini dieses Chakra erreicht, offenbart sie

sich. Sie entzündet das Feuer, das Unwissenheit, karmische Fallen und körperliche Unreinheiten verzehrt. In diesem Chakra beginnt Kundalini zu brennen!

Wenn Sie Ihre Willenskraft stärken möchten, müssen Sie sich zuerst klar machen, dass Sie einen Willen besitzen und er die meiste Zeit über recht gut funktioniert. Sehen Sie sich um. Alles, was Sie in Ihrem persönlichen Umfeld sehen, haben Sie mit der Kraft Ihres Willens erschaffen - die Kleider, die Sie tragen, die Wohnung, in der Sie leben, die Freunde, die Sie haben. Man fühlt sich nicht deshalb ohnmächtig, weil man zu wenig Willenskraft besitzt, sondern weil man sich nicht darüber im Klaren ist, dass man diese Willenskraft unbewusst einsetzt und keinen Zugang zu ihr hat.

Es kommt häufig vor, dass man sich seines Willens nicht bewusst ist. Wie oft denken Sie an Ihre Aufgaben, stoßen einen erschöpften Seufzer aus und sagen (oder jammern): »Ich *muss* das tun.« Wir reden uns ein, wir müssen zur Arbeit gehen, müssen das Geschirr spülen, müssen dies oder jenes erledigen oder mehr Zeit mit den Kindern verbringen. Es schwächt, wenn wir diese Aufgaben als triste Verpflichtungen ansehen, nicht als Entscheidungen, die wir aktiv treffen. Ich *muss* mein Geschirr nicht spülen. Ich *entscheide mich dafür,* weil ich gerne eine saubere Küche habe. Ich *muss* nicht zur Arbeit gehen. Ich *entscheide mich dafür,* weil ich gerne einen Gehaltsscheck bekomme oder einmal getroffene Vereinbarungen auch einhalte. Wenn wir diese geringfügige Anpassung an unserer Einstellung vornehmen, können wir uns leichter mit unserer Willenskraft anfreunden und wieder Zugang zu ihr bekommen.

Wenn von Willenskraft die Rede ist, wird häufig zwischen dem Willen und dem wahren Willen unterschieden. Wenn Sie tun, was ein anderer Ihnen sagt, obwohl Sie es lieber nicht täten, ist das immer noch eine Frage des Willens, obwohl es tief in Ihrem Inneren nicht Ihr wahrer Wille ist. Im Grunde gewähren Sie einem anderen Macht über Ihren Willen. Wenn Sie sich diese Macht zu-

rückholen möchten, müssen Sie erkennen, dass Sie sich irgendwann einmal dafür entschieden haben, sie abzugeben, und die Gründe für diese Entscheidung untersuchen. Möchten Sie jemandem gefallen? Fürchten Sie sich vor den Konsequenzen? Haben Sie den Kontakt zu sich selbst verloren? Wie können Sie dieses Thema angehen?

Erst wenn wir diese Fragen beantworten, verstehen wir, was unser Wille bezweckt. Wollen wir gut dastehen? Gemocht werden? Tun wir's um des lieben Friedens willen? Um der Verantwortung auszuweichen? Unsichtbar zu bleiben? Wenn wir wissen, welchem Zweck unser Wille dient, müssen wir uns fragen, welchen Teil von uns er verrät. Verraten wir unsere ehrlichen Bedürfnisse, weil wir gut dastehen möchten? Hält unsere Entscheidung, den Frieden zu wahren, eine ungute Situation aufrecht, der wir uns eigentlich stellen sollten? Schwächt es unser Selbstwertgefühl, wenn wir anderen gefallen möchten? Wenn wir uns diese Folgen bewusst machen, ermächtigen wir uns dazu, eine Wahl zu treffen.

Wahrer Wille erfordert die intensive Auseinandersetzung mit dem Selbst, das Vertrauen in den eigenen Willen und die Bereitschaft, Risiken einzugehen und die Konsequenzen zu tragen. Wenn wir es wagen, gegen den Strom zu schwimmen, indem wir unseren wahren Willen durchsetzen, riskieren wir, kritisiert, verspottet, ja sogar verlassen zu werden. Das ängstigt uns - besonders, wenn unsere Familie kräftig in das *Unterwerfungsparadigma* investiert hat. Wenn wir es wagen, unseren Willen durchzusetzen, erkennen wir deutlicher, wer wir sind, und das stärkt wiederum unsere Willenskraft. Es ist wie bei einem Muskel: Wir können unsere Willenskraft nicht stärken, ohne uns ihrer zu bedienen. Und wie bei einem Training haben wir mehr davon, wenn wir es klug angehen.

Man kann im wahren Willen den individuellen Ausdruck eines höheren, göttlichen Willens sehen. Er entsteht dadurch, dass wir uns im elementaren Einklang mit etwas Größerem befinden.

Wahrer Wille geht über das Ego hinaus und dient einem höheren Zweck. Es geht ihm nicht darum, eine Belohnung einzustreichen, sondern »das Richtige« zu tun. Aleister Crowley sagte dazu: »Denn reiner Wille, unbefleckt vom Zweck, befreit von der Gier nach Ergebnis, ist in jeder Hinsicht vollkommen.«[9] Wenn wir uns also von der Gier unseres Egos nach Ergebnis befreit haben, wird uns das Handeln nach unserem Willen unser Schicksal offenbaren. Es gibt zwar keine Garantie dafür, dass es dabei ohne Schmerzen abgehen wird, doch man kann mit großer Sicherheit davon ausgehen, dass es das dritte Chakra anregen und den innersten Kern Ihres Wesens entzünden wird.

Es ist nicht ganz einfach, den höheren Willen zu erkennen und ihm zu folgen. Ich kenne viele Menschen, die die Vorstellung von einem höheren Willen dazu benutzen, sich nicht mit ihrem eigenen Willen auseinander setzen zu müssen, und immer noch glauben, Macht befinde sich außerhalb ihrer selbst. »Was will das Universum in dieser Situation von mir? Warum gibt es mir kein Zeichen?« Vor jeder Entscheidung werden unzählige Male die Karten gelegt und pausenlos andere Menschen um Rat gefragt. Manchmal geben sie anderen, zum Beispiel einem Medium, Lehrer, Therapeuten oder Guru, die Macht, ihre Entscheidungen für sie zu fällen. Oft ist es sinnvoll, sich Rat zu holen, obwohl wir auf diese Weise manchmal die Verantwortung abschieben. Vielleicht sollten wir besser fragen: »Welchen Beitrag leiste ich auf dieser Welt, und wie gelingt mir das am besten?« Innere Macht zu haben bedeutet, offen zu sein für den Fluss der Macht, der uns umgibt. Wenn diese Mächte im Einklang sind, verbindet sich das, was wir wollen, anmutig mit dem, was unsere Aufgabe ist.

Wenn wir wissen, was wir wollen, wenden wir uns einer praktischeren Frage zu - wie wir unseren Willen effektiv durchsetzen können. Zuerst müssen wir sicherstellen, dass wir geerdet sind. Wenn wir nicht geerdet sind, fehlt die Verbindung zur Erde, und die Kraft des Befreiungsstroms kann nicht durch uns hindurchfließen. Es ist leichter, uns herumzuschubsen, und häufig reagie-

ren wir lediglich auf die Wünsche anderer. Dieses Phänomen zeigt sich in Form eines »intellektuellen Willens«, der die innersten Wünsche unseres Körpers übergeht. Es lässt sich leicht an der häufigen Verwendung von »sollen« und »müssen« im inneren Dialog erkennen. Selbstdisziplin ist wichtig, funktioniert aber besser, wenn man sich Dinge wirklich wünscht, statt sich Pflichten aufzuerlegen. Dann sind unser Körper und unser Geist im Einklang.

Die Willenskraft wird wie die Macht häufig mit Disziplin, Kontrolle und Manipulation assoziiert, zum Beispiel der Wille, eine Diät zu machen, die Schule abzuschließen oder ein Projekt zu Ende zu bringen. Wenn man etwas erreichen möchte, geht das in den wenigsten Fällen ohne Disziplin, doch wenn es am inneren Einvernehmen zwischen Körper und Geist fehlt, wird die Disziplin zu einer weiteren Instanz, welche die isolierten Teile kontrolliert. Es kostet Disziplin, sich hinzusetzen und dieses Buch zu redigieren, aber mein Wille und mein Wunsch sind im Einklang mit meiner Aufgabe. Am meisten muss ich an den Absätzen ändern, zu denen ich mich gezwungen habe, weil eben gerade Zeit zum Schreiben war, und nicht, weil ich inspiriert war. Diesen Abschnitten fehlte es an Kraft. Wenn zwischen Willen und Wunsch kein Einvernehmen herrscht, gehen Leidenschaft und Schwung verloren, und damit schwindet die Kraft, den Willen in die Tat umzusetzen.

Damit unser Wille geweckt wird, müssen wir wissen, was wir uns wünschen. Wie können wir unseren Willen durchsetzen, wenn wir nicht wissen, was wir wollen? Wenn wir zu sehr an unseren Wünschen kleben, kann uns das in den unteren Chakren gefangen halten, doch wenn wir sie unterdrücken, hemmt das die Kraft unseres Willens. Menschen, die sich benachteiligt, ungeliebt oder überarbeitet fühlen, lassen sich leichter manipulieren. Am besten ist es für unseren Willen, wenn wir entspannt und glücklich sind und uns selbst kennen.

Allerdings herrscht nicht immer eitel Sonnenschein zwischen

unserem Willen und unseren Wünschen. Vielleicht haben Sie Lust auf ein Stück Schokoladenkuchen, aber Ihr höherer Wille schlägt Ihnen diesen Wunsch ab, weil Sie abnehmen möchten. Vielleicht möchten Sie eine bestimmte Aufgabe nicht übernehmen, überwinden sich dann aber doch ohne größere Probleme dazu, sie zu erledigen. Auch in diesen Fällen dienen wir unseren Wünschen, aber wir entscheiden, welcher Wunsch uns langfristig am wichtigsten ist.

Hier ist Disziplin besonders wichtig. Das lateinische Wort *disciplina* (»Unterricht«) ist verwandt mit *discipulus,* »Schüler«. Das ist ein Mensch, der bereit ist, etwas zu lernen. Hier begegnen wir dem merkwürdigen Paradox, dass wir unseren Willen einer Struktur oder Form unterwerfen, die dann für die Erfüllung unseres Wunsches sorgt. Dieser Akt der Disziplin beinhaltet ein gewisses Transzendieren der Gefühle, insofern, als uns an einem bestimmten Tag vielleicht »nicht danach ist« zu meditieren oder uns »nicht danach ist«, zur Arbeit zu gehen. Doch diese Gefühle werden unwichtig, wenn unsere Willenskraft einem höheren Zweck dient. So wird das dritte Chakra zwar von unserem gefühlsbetonten zweiten Chakra genährt, geht aber zugleich darüber hinaus.

Das Wissen um das, was wir wollen, und die endlosen Entscheidungen, die das mit sich bringt, entstehen aus dem tieferen Wissen um unsere Lebensaufgabe. Diese Lebensaufgabe erwächst aus unserer Einstellung zur Welt. Sie leitet sich von dem ab, was wir sind, was wir lieben und hassen, wo unsere Talente liegen. Jeder Mensch hat eine Lebensaufgabe, und unser höchster Wille ist es, sie zu erfüllen. Oft lässt sich auf diese Weise der Unterschied zwischen dem »Willen« und einer »Laune« feststellen, der oft nur schwer zu erkennen ist. Eine Laune ist für den Augenblick. Der Wille dient einer größeren Aufgabe. Wir prüfen die langfristigen Folgen unseres Handelns und welche Rolle sie in Bezug auf unsere Lebensaufgabe spielen. Wir ziehen das weit reichende Zusammenspiel von Ursache und Wirkung in Betracht. Mit unserem Gefühl für unsere Lebensaufgabe wächst auch

unsere Macht, denn unsere Lebensaufgabe gibt uns die Richtung, die bloße Energie in wirkungsvolle Macht verwandelt.

Wenn wir nicht wissen, wie diese Aufgabe aussieht, werden wir kaum wissen, was wir in einer bestimmten Situation wollen. Es obliegt dem Bewusstsein, präzise zu beurteilen, wer wir sind, denn in diesem Rätsel liegt die Aufgabe verborgen, der sich unsere Willenskraft stellen muss. Wenn wir wissen, was wir wollen, wächst unsere Willenskraft mit der Übung. Oft ist es lediglich eine Frage des Verständnisses, dass wir überhaupt Macht besitzen. Dieses Verständnis festigt sich, wenn wir unsere Willenskraft einsetzen und damit experimentieren, und letztendlich gewinnen wir dadurch Selbstvertrauen.

Jedes Chakra hat seine positiven und seine negativen Aspekte, und der übermäßige Einsatz von Willenskraft kann uns auf dieser Stufe festhalten. Das gilt besonders dann, wenn unser Wille nicht mit dem höheren kosmischen Willen harmoniert, von dem er ein Teil ist. Ein intelligenter, empfindsamer Mensch muss wissen, wann sein Wille schädlich, dominant und übermäßig kontrollierend wird. (Und wenn er es nicht selbst merkt, werden andere sicher versuchen, es ihm zu sagen!) Wenn man dieses Chakra aktivieren möchte, muss man seine Willenskraft entfalten. Doch wenn man sich über dieses Chakra hinausentwickeln möchte, muss man bei Bedarf in der Lage sein, den eigenen Willen loszulassen. Ein wahrhaft mächtiger Mensch sollte nicht das Bedürfnis haben, andere zu dominieren.

Wenn der eigene Wille mit dem göttlichen Willen eins ist, muss er erfüllt werden. Ebenso wichtig ist es zu wissen, wann sich der eigene Wille nicht mit dem höheren Willen deckt. Dazu noch einmal Crowley: »Ein Mensch, dessen bewusster Wille nicht mit seinem wahren Willen übereinstimmt, verschwendet seine Kraft. Er kann nicht hoffen, seine Umwelt effektiv zu beeinflussen.«[10] Wenn das der Fall ist, müssen wir die Motive unseres eigenen Willens prüfen. Tun wir das nicht, können sich uns ungewöhnlich viele Hindernisse in den Weg stellen, die jeden Schritt noch

weiter erschweren. Viele Wege sind schwierig, doch der für uns richtige Weg besitzt eine fließende Kohärenz, die uns die Schwierigkeiten leichter ertragen lässt. Es ist die Aufgabe unseres Verstandes, den richtigen Weg zu finden. Die Aufgabe unseres Willens ist es, ihm zu folgen.

Selbstwertgefühl

Lass einen Menschen also seinen Wert erkennen
und Herr der Dinge bleiben.

Ralph Waldo Emerson[11]

Letzten Endes beruhen die Eigenschaften des dritten Chakras - Macht; Willenskraft, Vitalität und Selbstdisziplin - auf dem Selbstwertgefühl. Wenn wir ein gutes Selbstwertgefühl haben, sind wir selbstbewusst, durchsetzungsfähig, ergreifen die Initiative, sind diszipliniert und finden das Leben im Allgemeinen aufregend. Wenn unser Selbstwertgefühl gering ist, erfüllen uns Zweifel und Selbstkritik. Wie Wehre stauen sie die psychische Kraft, die wir brauchen, um etwas zu erledigen. Zu viele Wehre lassen unsere Kraft gänzlich versiegen, und wir verfallen in einen Zustand der Trägheit. Und wenn wir erst einmal im Sumpf der Trägheit stecken, werden die Selbstzweifel und die Selbstkritik nur noch schlimmer, und es kann Vorkommen, dass uns dieser Kreislauf ganz und gar lähmt.

Dann ist der Dämon Scham ins dritte Chakra eingedrungen und hat dort vielleicht sogar die Kontrolle übernommen. Scham ist das Gegenteil von einem gesunden Selbstwertgefühl. Sie lässt die Körpermitte einsinken und raubt ihr Energie. Sie unterbricht den Strom, der von der Basis nach oben fließt, und misst der sich konzentrierenden geistigen Energie, die von oben herabfließt, zu viel Bedeutung bei. Statt nach außen zu fließen, wendet sich die Energie gegen das Selbst.

Das Selbstwertgefühl erwächst aus dem realistischen Wissen darum, wer man eigentlich ist. Anfangs beruht es auf dem Körper und der physischen Identität. Dann beziehen wir unser Selbstwertgefühl aus dem zweiten Chakra und unserer emotionalen Identität. Das belebt unsere Selbsterfahrung und sorgt dafür, dass wir glücklich und verbunden sind. Drittens gewinnen wir Selbstwertgefühl durch Versuch und Irrtum, wenn wir die Hand nach der Welt ausstrecken, Risiken eingehen, Erfolge und Misserfolge einstecken und dabei zu einer realistischen Einschätzung unserer eigenen Fähigkeiten gelangen. Diese Fähigkeiten verfeinern wir mit Hilfe der Selbstdisziplin. Sie bilden die Basis unseres Selbstwertgefühls.

Der Umgang mit anderen Menschen erhellt unser Selbstbild weiter. Wenn andere uns lieben und akzeptieren (viertes Chakra) und wir das Gefühl haben, wir können ihnen etwas geben, erhöht das die Wahrscheinlichkeit, dass wir uns selbst lieben und akzeptieren. Kommunikation kann uns ehrliches Feedback geben und uns verraten, wie andere uns wahrnehmen. Zugleich eröffnet sie uns die Möglichkeit, dem anderen mitzuteilen, wie es in unserem Inneren aussieht. Die beiden oberen Chakren fügen die transpersonalen Elemente hinzu, die das Selbst in den größeren Rahmen einordnen.

Ein gesundes Selbstwertgefühl ist eine gute Basis, um das Herz zu öffnen und erfolgreiche Beziehungen zu führen. Wenn die unteren Chakren ihre Aufgabe erfüllen, sind wir nicht darauf angewiesen, dass unser Partner uns Sicherheit gibt, unsere Gefühle erahnt oder unser Ego stärkt. Dann können wir uns der wunderbaren Erfahrung der Liebe noch intensiver hingeben.

Ohnmacht überwinden

Begrenzung ist das
oberste Gesetz der Manifestation, und damit auch
das oberste Gesetz der Macht.

Dion Fortune[12]

Macht und Stärke müssen, wie die Muskeln des Körpers, bewusst aufgebaut werden. Getreu dem bekannten Sprichwort: »Wissen ist Macht«, ist Ohnmacht in den meisten Fällen die Folge davon, dass wir nicht wissen, wie wir uns verhalten sollen, um etwas Bestimmtes zu erreichen. Vielleicht fehlt es auch einfach an Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Indem wir achtsamer werden, stärken wir unsere Macht. Deshalb können Übungen wie die Meditation helfen. Wenn die Energie die Wirbelsäule emporsteigt und die dritte Ebene durchdringt, empfinden wir ganz automatisch Gefühle der Macht. Bloßes Meditieren aber ist nicht genug.

Es folgen ein paar einfache Vorschläge zur Entfaltung des dritten Chakras sowie verschiedene Körperübungen, die dieses Zentrum öffnen.

Überwinden Sie die Trägheit

Machen Sie etwas ganz anderes. Wenn Sie eher träge sind, setzen Sie sich in Bewegung. Wenn Sie hyperaktiv sind, kommen Sie zur Ruhe. Brechen Sie mit immer gleichen Mustern und suchen Sie sich eine Herausforderung. Schwierigkeiten zu überwinden stärkt Kraft und Selbstvertrauen. Macht und Stärke gewinnt man nur selten dadurch, dass man sich an Sicherheit klammert. Verzichten Sie auf die Sicherheit, und Ihr Machtchakra wird noch schneller erwachen.

Gehen Sie vernichtender Kritik aus dem Weg

Kritik von Menschen, die Ihre Situation nicht verstehen, kann manchmal mehr schaden als nützen - besonders, wenn Sie ein sensibler Mensch sind, der sich das Gesagte zu Herzen nimmt. Wenn wir etwas Neues und Ungewisses wagen, zerstört vernichtende Kritik oft sofort die eigene Macht. Sensible Menschen lässt sie vor Schreck erstarren. Denken Sie an die Worte Albert Einsteins: »Neue Ideen stoßen bei denjenigen auf den größten Widerstand, die sie nicht verstehen.«

Verhindern Sie Energieverluste

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Energie den Kreislauf ohne Verluste durchläuft - was Sie aussenden, kommt zu Ihnen zurück. Versichern Sie sich, dass diese Energie nicht unnötig aufgefangen, unterbrochen, aufgerieben oder aufgesplittert wird. Nutzen Sie den Fluss und die Schwungkraft des zweiten Chakras, um Ihre Willenskraft zu stärken.

Anstrengung und Widerstand

Sowohl Anstrengung als auch Widerstand ermüden und zehren an unseren Kräften. Beides sind Anzeichen dafür, dass unsere Kraft nicht harmonisch fließt. Wenn Sie feststellen, dass Sie sich anstrengen, halten Sie inne. Denken Sie über das nach, was Sie tun, und stellen Sie sich vor, dass es Ihnen mühelos gelingt, dass es reibungslos, angenehm läuft. Fragen Sie sich, wieso Ihnen diese Sache so wichtig ist. Fragen Sie sich, warum sie Sie so viel Mühe kostet. Was müsste passieren, damit es problemloser funktionieren würde?

Wenn Sie sich ständig gegen eine Kraft wehren, hören Sie einfach damit auf. Fragen Sie sich, warum diese Kraft gerade jetzt in Ihr Leben tritt. Widerstand ist häufig Angst, das Gegenteil von Macht. Wovor haben Sie Angst? Was würde passieren, wenn Sie den Widerstand aufgäben? Wie kann Ihre Willenskraft Sie schützen, ohne dass es Sie so viel Anstrengung kostet?

Lassen Sie los

Energie, die wir in etwas investieren, das sich nicht manifestiert, ist gebunden, gefangen, nutzlos. Wenn Sie sich tüchtig angestrengt haben, es aber trotzdem nicht funktioniert, lassen Sie los. Die Energie, die Sie durchströmt, wenn eine Sache ihre Macht über Sie verloren hat, kann berauschend sein. Je mehr Sie loslassen, desto weniger wird Ihre Energie von Reibung aufgezehrt. Je leichter Sie werden, desto weiter entfernen Sie sich von der Materie und desto mehr bewegen Sie sich auf den Geist zu. Sie sollten aber nicht zu weit gehen. Macht manifestiert sich schließlich auf der Ebene der Erde, und eine gewisse Substanz muss vorhanden sein, damit die Macht nicht zu stark zerstreut wird.

Seien Sie aufmerksam

Aufmerksamkeit bündelt Energie. Seien Sie aufmerksam, wenn es nötig ist. Schenken Sie sich selbst Aufmerksamkeit. Schenken Sie anderen Menschen Aufmerksamkeit und nehmen Sie die Ihnen geschenkte Aufmerksamkeit an. Stellen Sie fest, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten, denn dorthin fließt unweigerlich auch die Energie.

Erden Sie sich

Wenn wir Macht manifestieren möchten, müssen wir unsere Aufmerksamkeit dem Hier und Jetzt schenken. Erden holt uns in die Gegenwart, verankert uns in der Macht, die in unserem Körper steckt. Es stärkt und bündelt unsere Energie. Selbst wenn wir uns über dieses Chakra einmal hinausentwickelt haben, wird diese einfache Übung niemals an Bedeutung verlieren.

Wut

Wenn man blockierte Wut auf ungefährliche und effektive Weise entlädt, kann das die Blockade im dritten Chakra aufheben. Das funktioniert am besten, wenn man geerdet ist, und bietet Ihnen

die wunderbare Möglichkeit, mit Hilfe der inneren Energie etwas zu verändern - wenn schon nicht an der eigenen Situation, so doch zumindest an der eigenen Einstellung. Blockierte Macht ist sehr oft blockierte Wut. Wut ist eine mächtige, reinigende Kraft, aber man muss sie sich schwer verdienen und sollte sie deshalb weise einsetzen. Es ist keine gute Idee, die Menschen, die man liebt, auf Grund von Dingen zu verletzen, die man mit sich selbst ausmachen sollte.

Mehren Sie Ihr Wissen

Wissen ist Macht, und je mehr wir lernen, desto mehr Möglichkeiten haben wir und desto weniger Fehler machen wir theoretisch. Wenn wir lernen, hilft uns das, unsere Macht zu mehren.

Lieben Sie

Die Liebe ist die Kraft, die uns Menschen verbindet, inspiriert und uns Kraft zum Weitermachen gibt. Sie berauscht, reinigt, liefert Energie, heilt und füllt das dritte Chakra mit Energie aus den oberen Chakren. Sie schenkt uns Bestätigung, Verbundenheit und einen Sinn, stärkt das Selbstwertgefühl und inspiriert die Willenskraft.

Lachen Sie

Wenn wir alles zu ernst nehmen, verlieren wir den Zugang zu unserer Macht. Wenn wir über eine Situation lachen können, haben wir Macht darüber. Vergessen Sie nicht, über sich selbst zu lachen, wenn die Katastrophe am größten scheint.

Kümmern Sie sich um sich selbst

Wenn Sie's nicht tun, wird's kein anderer tun. Sie wissen besser als jeder andere, was Sie wollen und brauchen. Wenn Sie sich um sich kümmern, müssen Sie sich diese Fürsorge nicht von außen holen, denn unsere Macht verhält sich oft indirekt proportional zu unseren Bedürfnissen.

Meditation: Die eigene Stärke entdecken

Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie sich ohnmächtig oder schikaniert gefühlt haben. Kehren Sie in diesen Augenblick zurück und spüren Sie die Angst, den Schmerz, die Wut. Fühlen Sie, was Sie damals als Kind, als Teenager oder als Erwachsener gefühlt haben. Wie war Ihr Gang? Wie war Ihre Haltung? Wie haben Sie gesprochen?

Nehmen Sie sich nun einen Augenblick Zeit, treten Sie aus dieser Szene heraus, und beobachten Sie sie aus der Entfernung, als wären Sie ein Zuschauer. Können Sie Mitgefühl für sich selbst aufbringen und sich akzeptieren, ohne zu kritisieren? Wenn Ihnen das gelingt, testen Sie, ob Sie über sich lachen und sich über das Pathos, den Schmerz, den Ernst amüsieren können.

Lassen Sie die Szene nun noch einmal abspielen, aber mit einem neuen Ende. Stellen Sie sich vor, dass Sie etwas tun, was die Situation verändert: Sie werden wütend, schlagen zurück, laufen davon, lachen, geben keinen Zentimeter nach - was immer Ihrer Ansicht nach machtvolles Handeln ist. Wenn Sie Helfer rufen möchten, Geister oder Freunde, tun Sie das. Tun Sie, was nötig ist, um die Situation umzukehren.

Klopfen Sie sich auf die Schulter, wenn Sie eine Lösung gefunden haben. Genießen Sie das Gefühl von Ganzheit und Befriedigung und versuchen Sie, es ins echte Leben mitzunehmen.

Fragen Sie sich nun, ob es jemanden gibt, dem Sie die Schuld für Ihre Lebensumstände geben. Wie viel Macht übertragen Sie diesen Menschen? Sie können sich Ihre Macht zurückzuholen, wenn Sie die Namen auf ein Stück Papier schreiben, es anzünden und sagen: »Hiermit enthebe ich dich/euch der Verantwortung für mein Leben und seine Fehlschläge. Ab jetzt übernehme ich selbst die Verantwortung.« Indem Sie die Energie zurückholen, verleihen Sie sich selbst Macht.

Übungen für das dritte Chakra

Feueratmung

Hier handelt es sich um eine schnelle Zwerchfellatmung, um den Körper zu entgiften, das innere Feuer anzufachen und den Aufwärtsstrom zu aktivieren.

Setzen Sie sich aufrecht und bequem auf einen Stuhl. Der Rücken ist gerade, die Beine sind entspannt.

Ziehen Sie nun das Zwerchfell mit Hilfe der Bauchmuskulatur blitzschnell nach innen. Dabei entweicht der Atem durch die Nase, der Mund bleibt geschlossen.

Wenn Sie die Bauchmuskeln wieder entspannen, strömt die Luft automatisch in Ihre Nase und Ihre Brust, und Sie atmen ein. Das Einatmen brauchen Sie nicht zu erzwingen.

Ziehen Sie das Zwerchfell erneut ein und entspannen Sie, atmen Sie also noch einmal aus und ein.

Steigern Sie die Geschwindigkeit, wenn Sie die Abfolge beherrschen, sodass Sie mehrmals hintereinander rasch aus- und einatmen. Machen Sie Übungssätze mit jeweils 50 Wiederholungen und beenden Sie jeden Satz mit einem langen, tiefen Atemzug. Drei Sätze zu je 50 Wiederholungen sind ein guter Anfang. Gehen Sie nach einer Weile zu dem Rhythmus über, der sich für Sie richtig anfühlt. Wenn sich Ihre Muskeln an die Übung gewöhnt haben, erhöhen Sie die Zahl der Wiederholungen und ihre Geschwindigkeit.

Laufen

Laufen ist ein intensives, hochenergetisches körperliches Training. Es bringt das Herz zum Pumpen, die Lunge zum Atmen und jagt das Blut durch den Körper. Von allen energetisierenden Sportarten ist das Laufen wohl die beste Ganzkörperübung, um Trägheit zu überwinden.

Bauchpressen

So amerikanisch sich das anhören und so untypisch das für Yoga erscheinen mag: Schlichte Crunches stärken die Muskulatur über dem dritten Chakra und helfen, die Verdauungsorgane zu kräftigen.

Legen Sie sich auf den Rücken, die Knie sind angewinkelt, die Füße parallel. Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf.

Spannen Sie die Bauchmuskulatur an, bis sich der Kopf ein paar Zentimeter vom Boden hebt. Atmen Sie dabei aus. Sie müssen sich nicht vollständig aufsetzen. Die Muskeln tun ihre Arbeit auf den ersten Kontraktionszentimetern.

Beim Ablegen atmen Sie ein, bei der Anstrengung aus. Wiederholen Sie diese Übung so oft Sie können und steigern Sie sich im Laufe der Zeit.

Der Holzhacker

Dem dritten Chakra ist ein kräftiges »A« zugeordnet, das die Bewegungen dieser Übung begleiten sollte. Diese Übung eignet sich auch hervorragend dazu, Wut abzubauen.

Stehen Sie mit beiden Füßen fest auf dem Boden, die Fersen sind etwa 60 Zentimeter auseinander. Falten Sie die Hände und heben Sie die Arme über den Kopf. Beugen Sie sich leicht zurück. (Siehe Abb. 4.3.)

Lassen Sie den Oberkörper nach vorne fallen, schwingen Sie mit den Händen durch die Beine und wieder zurück. Die Bewegung sollte schnell und fließend sein, und so viel Kraft wie möglich freisetzen.

Wiederholen Sie die Übung fünf bis zehn Mal hintereinander und spüren Sie, wie die Energie in Ihren Oberkörper strömt.

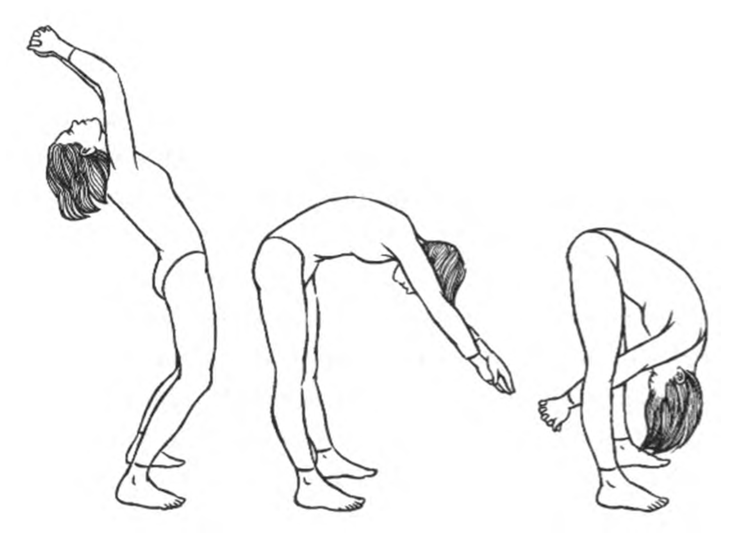


Abb. 4.3: Der Holzhacker

Der Bogen

Legen Sie sich auf den Bauch, die Arme ruhen neben dem Körper. Entspannen Sie sich. Atmen Sie tief ein, winkeln Sie die Knie an und greifen Sie nach den Füßen. (Wenn Sie diese nicht zu fassen bekommen, können Sie die Entfernung mit Hilfe eines Gurtes überbrücken.)

Heben Sie beim Einatmen den Kopf, pressen Sie das Kreuzbein in den Boden und drücken Sie den Rücken durch, indem Sie die Brust anheben und die Knöchel vom Boden hochziehen. Dabei werden Ihre Schultern nach hinten gedrückt, und



Abb. 4.4: Der Bogen

Sie balancieren auf dem Bauch. (Siehe Abb. 4.4.) Atmen Sie tief ein und aus.

Halten Sie die Bogenstellung nur mit der Kraft Ihrer Hände und entspannen Sie den übrigen Körper, soweit Ihnen das in dieser ungewohnten Haltung möglich ist.

Schiefe Ebene

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie die Beine vor sich aus und stützen Sie die Hände neben den Hüften ab.

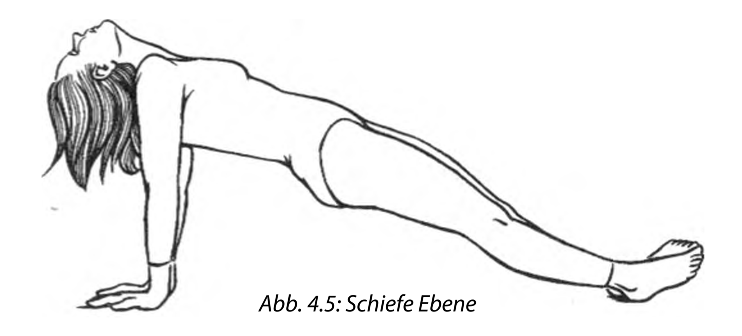


Abb. 4.5: Schiefe Ebene

Drücken Sie die Hüfte nach oben, bis sich Ihr ganzer Körper in einem leichten Bogen von Ihren Füßen bis zu Ihrem Kopf vom Boden wölbt. Drücken Sie ganz besonders den Solarplexus nach oben. (Siehe Abb. 4.5.)

Entspannen Sie sich langsam und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

Das Boot

Diese Stellung ist eine wahre Perle und ohne Übung schwer zu halten. Sie strafft die Bauchmuskulatur, verbessert Gleichgewicht und Selbstdisziplin.

Legen Sie sich ausgestreckt auf den Rücken. Heben Sie Beine (die Knie sind nach Möglichkeit durchgedrückt) und den Oberkörper an, bis Ihr Körper ein »V« bildet. (Siehe Abb. 4.6.) Halten Sie diese Position so lange wie möglich, und entspannen Sie sich.

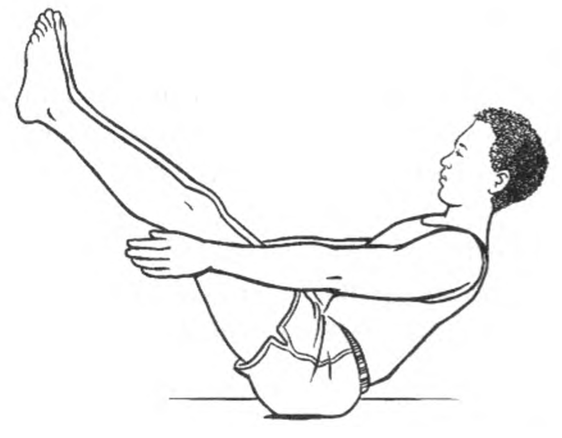


Abb. 4.6: Das Boot

Die Übung wird etwas leichter, wenn Sie nur ein Bein heben oder sich mit den Füßen an der Wand abstützen. Sie können sich dann besser auf Ihre Bauchmuskulatur konzentrieren, ohne dass die Oberschenkelmuskulatur stört, die vielleicht nicht stark genug ist.

Das Sonnenrad

Die Arme spielen bei der Aktivierung Ihrer Macht eine wichtige Rolle, denn über die Arme stellen wir Kontakt zur Welt her. Mit Armen und Händen *handeln* wir, und darum geht es im dritten Chakra schließlich. Diese Übung hat den Vorteil, dass sie Visualisierung und Körperübung zugleich ist. Sie versorgt Hände und Arme mit Energie aus dem Herzen und dem Solarplexus.

Stehen Sie aufrecht, strecken Sie die Arme über den Kopf, die Füße sind schulterbreit auseinander.

Atmen Sie tief ein, strecken Sie Arme und Finger so weit nach oben, wie Sie können, und lassen Sie sie langsam seitlich nach unten sinken. Die Handflächen zeigen zum Boden, die Arme sollten stets so weit wie möglich gedehnt sein. (Siehe Abb. 4.7.)

Wenn Sie etwa die Hälfte der Strecke überwunden haben,

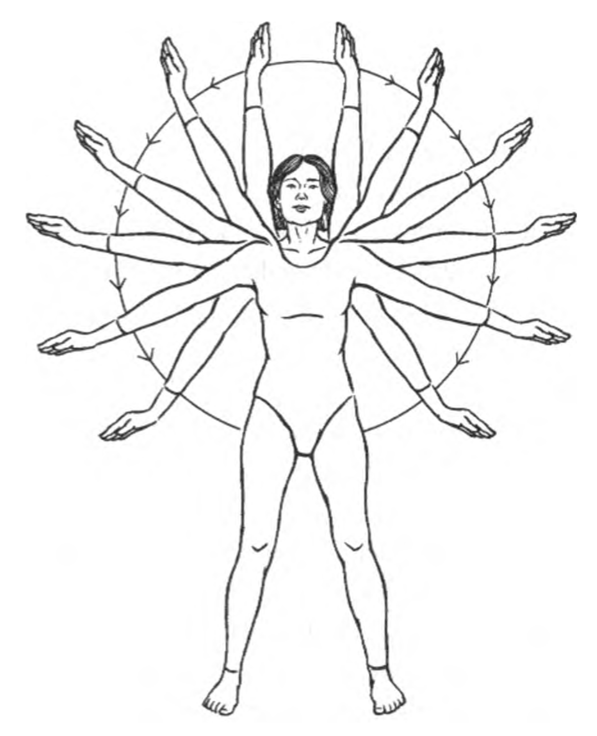


Abb. 4.7: Das Sonnenrad

sollte sich ein Gefühl einstellen, als würden Sie gegen einen unsichtbaren Widerstand andrücken. Stellen Sie sich vor, dass Sie sich in der Sonnenmitte befinden und die Sonnenscheibe mit den Armen nachfahren. Nehmen Sie den Widerstand wahr, gegen den Sie sich stemmen, stellen Sie sich vor, dass Sie eine Blockade beseitigen. Spüren Sie, wie Sie diese Blockade mit den Händen beiseite schieben. Sehen Sie Energiefäden aus Ihren Fingern strömen. Wenn Sie den Kreis vollendet haben, baden Sie in Ihrer Vorstellung einen Augenblick lang im Schein der Sonne.

Powerwalk

Stehen Sie aufrecht, ballen Sie die Hände zu Fäusten, winkeln Sie die Arme an und ziehen Sie die Fäuste zur Brust.

Machen Sie einen Schritt nach vorn und stoßen Sie dabei

mit einer Faust nach vorne, als wollten Sie ein Hindernis aus dem Weg räumen. Stoßen Sie nun den anderen Arm nach vorne.

Wiederholen Sie die Übung.

Stellen Sie sich dabei vor, Sie würden in Ihrer unmittelbaren Umgebung Hindernisse aus dem Weg räumen. Rufen Sie etwas wie »Aus dem Weg!« oder »Weg da!«, um die Bewegung zu unterstützen, selbst wenn Sie sich dabei lächerlich Vorkommen.

Lachkreis

Für dieses Kinderspiel braucht man mindestens drei Teilnehmer, vier oder mehr sind noch besser.

Die Mitspieler legen sich im Kreis auf den Boden, und jeder legt den Kopf auf den Bauch des Vordermanns. Nun ruft einer der Teilnehmer dreimal kräftig »Ha«, dann folgen reihum die anderen Teilnehmer. Wenn unsere Köpfe auf den Bäuchen unter uns auf- und abfedern, dauert es nicht lang, bis sich das »Ha« in ein »Haha« und schließlich in schallendes Gelächter verwandelt.

Im Grunde ist alles, was die Energie schnell fließen lässt, gut für das dritte Chakra. Entscheidend ist, dass wir die Trägheit überwinden. Wenn uns das gelungen ist, befinden wir uns im Reich der Willenskraft, in dem sich die Kräfte des Verlangens mit den Kräften des Verstehens vereinen und die Energie zur Tat kanalisieren. Das ist ein aufregender Schritt im Wachstum unseres Bewusstseins.

Anmerkungen

1 William Buck, *Mahabharata,* S. 49.

2 Der entscheidende Vorgang im Zellstoffwechsel ist die Freisetzung von Wasserstoffatomen, die sich dann mit Sauerstoffatomen verbinden, wobei Wasser entsteht. In den Zellen wird Energie in Form von ATP (Adenosintriphosphat) gespeichert. Damit aus ADP (Adenosindiphosphat) das energiereichere ATP hergestellt werden kann, ist die ständige Versorgung mit Sauerstoff nötig. Wenn der Muskel arbeitet, wird der dritte Phosphatsäurerest abgespalten und Energie freigesetzt. Anschließend wird unter Verbrauch von Sauerstoff erneut ATP aufgebaut. Interessant ist, dass Wasserstoff, der dem dritten Chakra (wie in der Sonne) zugeordnet ist, und Sauerstoff, der dem vierten Chakra (wie im Atem) zugeordnet ist, durch Bewegung verstoffwechselt werden. Dabei wird Wasser freigesetzt, ein Element des zweiten Chakras. In diesem Vorgang spiegelt sich auf chemischer Ebene die Kondensation beim Abstieg durch die Chakren.

3 Es kann auch am ersten Chakra liegen, das zur Erdung mehr Gewicht benötigt. Möglicherweise sind die normalen Erdungskanäle blockiert, oder es liegt ein Mangel im zweiten Chakra vor, und es sollen auf diese Weise sexuelle Empfindungen oder Annäherungsversuche abgewehrt werden.

4 Es besteht hier zwar ganz offensichtlich keine direkte Verbindung, doch es ist erwähnenswert, dass das Hakenkreuz der Nazis das Symbol eines der schlimmsten Fälle von Machtmissbrauch in der Geschichte der Menschheit ist.

5 *Shatchakra Nirupana,* Vers 21. Avalon, *Die Schlangenkraft,* S. 222.

6 loanna Rogers Macy, *Mut in der Bedrohung: Psychologische Friedensarbeit im Atomzeitalter,* S. 51.

7 Friedrich Nietzsche. *Werke in drei Bänden,* Bd. 3 (München: Hanser, 1969), S. 593.

8 Wir können zwar unsere eigene Wirklichkeit erschaffen, tun das aber in einem Feld mit sechs Milliarden anderen Menschen, die ebenfalls ihre eigene Wirklichkeit erschaffen. Unsere Wirklichkeit ist keine isolierte Wirklichkeit, sondern sie ist in eine größere Struktur eingebettet, was uns gewisse Grenzen auferlegt und uns vor gewisse Herausforderungen stellt.

9 Aleister Crowley, *The Book of the Law,* Vers 44, S. 17.

10 Aleister Crowley, *Magick in Theory and Practice,* S. XV.

11 Ralph Waldo Emerson, »Selbstvertrauen«, in: *Die Natur, ausgewählte Essays* (Stuttgart: Reclam, 1982), S. 157.

12 Dion Fortune, *The Cosmic Doctrine,* S. 112.

Empfohlene weiterführende Literatur zu Chakra drei

Assagioli, Roberto: *Die Schulung des Willens*. Paderborn: Junfermann, 2003.

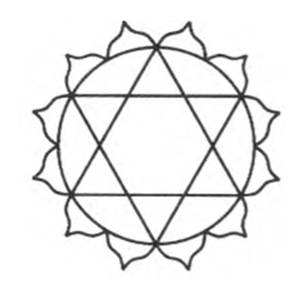
Crowley, Aleister: Magick in Theorie und Praxis. Bergen a.d. Dumme: Kersken-Canbaz-Verlag, 1993 (Bd.l und 2).

Denning, Melita und Osborne Phillips: *Psychischer Selbstschutz*. Freiburg: Bauer, 1996.

Macy, Joanna Rogers: *Mut in der Bedrohung: Friedensarbeit im Atomzeitalter*. München: Goldmann, 1988.

May, Rollo: *Liebe und Wille*. Köln: Edition Humanistische Psychologie, 1988.

Starhawk: *Truth or Dare: Encounters with Power, Authority, and Mystery*. San Francisco, Cal.: Harper 8c Row, 1987.



Chakra vier

Liebe

Luft

Atem

Gleichgewicht

Beziehungen

Affinität

Einheit

Heilen

5 Chakra vier: Liebe

Eingangsmeditation

Wir sind aus Liebe erschaffen.

Auf den Wellen der Leidenschaft entzündete sich der Funke unseres Geistes, und wir stiegen in den Schoß unserer Mütter herab... Mater... Materie...

Der Sog der Liebe zog uns tief in die Erde,

Als Vater tief in Mutter stieß.

Wir krochen tief in ihren Schoß -

Den warmen, dunklen Schoß der Erde und des Wassers. Den Schoß der Liebe -

Sicher, dunkel, zärtlich, still.

Wir wuchsen.

Nur ein Geräusch drang durch das Dunkel -

Der Klang des Lebens, der Liebe, des Herzens.

Das schlägt... und schlägt ...und schlägt... und schlägt.[1]

Sie hören ihn nun in Ihrem eigenen Herzen, das rhythmisch Leben, Luft und Atem in jeden Teil Ihres Körpers pumpt und Sie erneuert.

Schwelgen Sie in Luft, in Freiheit, in Atem, in Leben.

Spüren Sie es in Ihrem Inneren, nehmen Sie es in Ihre Hände.

Spüren Sie sein Sehnen, seine Tränen, seine Liebe, seine Hoffnung, seine Heilung.

Spüren Sie es in sich - es ist so alt wie Sie selbst und schlägt seit jenen Tagen im Mutterschoß. Spüren Sie, wie lange Ihr Herz schon schlägt,

Immer weiter schlägt, ohne aufzuhören.

Immer weiter schlägt, ohne aufzuhören.

Immer weiter schlägt, ohne aufzuhören.

Immer weiter schlägt, ohne aufzuhören.

Lieben Sie dieses Herz?

Atmen Sie tief ein, saugen Sie die Luft in Ihre Lungen... weich, tief, weise.

Mit dem Atem gelangt der Geist in Ihr Herz und rührt Sie...

bewegt Sie... verändert Sie.

In gierigen Zügen nehmen Sie ihn tief in sich auf.

Seien Sie dankbar für dieses Gefäß, das empfängt.

Wir schwingen uns nun auf Flammenwellen immer schneller freudig empor - in den Himmel über der Erde, über dem Wasser, jenseits des Feuers, in die Luft.

Wir recken uns, breiten unsere Flügel aus und fliegen - wir sind frei und reiten mit dem Wind. Doch bald wirft er uns hin und her, und wir rufen:

Wo ist das Herz? Wo ist das Herz? Wo ist mein Zuhause?

Wir lauschen seinem Schlag und fliegen nach unten, auf den Klang des Herzens zu.

Wir strecken uns dem Boden entgegen, werden langsamer.

Wir halten inne, um besser lauschen zu können. Der Klang des Herzens ist leise.

Vorsichtig strecken wir die Hände nach dem Herzen aus, denn

es ist zerbrechlich. Wir berühren es sanft, denn das Herz hat Angst.

Wir öffnen unsere Hände, um die Liebe in ihm zu spüren, eins zu werden, zu berühren, zu heilen.

Geben Sie diese Liebe weiter. Bitten Sie um Einlass in Ihr eigenes Herz.

Lauschen Sie aufmerksam und hören Sie den leisen Klang.

Anahata, Anahata, Anahata, Anahata.

Lauschen Sie aufmerksam, atmen Sie in diesen Klang hinein - Atem, Wind der Heilung.

Ein... und aus ...ein... und aus ...ein... und aus...

Atmen Sie das Neue ein und das Alte aus. Jeder Atemzug bringt Erneuerung.

Jeder Atemzug weht wie ein Wind in Ihnen und in Ihrer Umgebung - sanfter Zephir, Sturm des Lebens, Wind des Wandels.

Worum weint Ihr Herz? Wonach sehnt es sich? Wo findet es Frieden? Lassen Sie seine Hoffnungen und Träume auf den Schwingen des Wandels in die Lüfte aufsteigen und auf den Schwingen der Liebe zurückkehren - erfüllter, als Sie es sich erträumten.

Sie sind nicht allein. In tausend Herzen hallen Ihre Rufe wider. Wenn Sie lauschen, können Sie hören, wie sie schlagen und schlagen und schlagen und schlagen.

Sucht in jedem Menschen das Herz.

Überall seid Ihr von Herzen umgeben.

Sucht auch tief in Euch das Herz.

Berührt einander, es erwacht zum Leben.

In jedem ist Liebe, die der süßen Entfaltung harrt.

Lassen Sie diese Liebe mit dem Wind des Atems ziehen und gehen Sie über sich selbst hinaus.

Berühren Sie die Herzen in den Menschen, die Sie lieben,
und lauschen Sie ihrem Atem, wie er ein- ... und ausströmt...
ein... und aus...

Da lachen und weinen und spielen sie,
In endlosem Rhythmus, er ändert sich nie.
Ihr Herz ist Euch ähnlich, sucht, es zu finden,
Voll Hoffnung, Heilung, Atem, Empfinden.
Lasst nie das Geräusch von Schlägen ertönen
Nur der Liebe und Zuneigung wollen wir frönen.

Tanzt mit uns der Liebe Tanz,
Macht Erde und höhere Welten ganz.
Er bindet uns Menschen aneinander,
Als Brüder und Schwestern - im Miteinander.
In unseren Herzen ruht die Saat
Des Friedens und wartet auf die Tat.
Siefliegt mit dem Wind des Wandels entlang,
Aus tiefstem Herzen dringt der Klang:
Anahata, Anahata, Anahata, Anahata.
Der Klang der Liebe.

Chakra vier
Symbole und Entsprechungen

Sanskrit:	*Anahata*
Bedeutung:	nicht angeschlagen
Lage:	Herz
Element:	Luft
Außen:	gasförmig
Funktion:	Liebe
Innen:	Mitgefühl, Liebe
Drüse:	Thymusdrüse

Andere Körperteile: Lunge, Herz, Herzbeutel, Arme, Hände

Funktionsstörung: Asthma, Bluthochdruck, Herz- und Lungenkrankheiten

Farbe: Grün

Sinn: Tastsinn

Keimsilbe: Lam

Vokal: »Ey« - wie in »Hey!«

Blütenblätter: zwölf

Tarot: Schwerter

Sephiroth: Tiphereth

Planet: Venus

Metall: Kupfer

Ernährung: Gemüse

Verbentsprechung: ich liebe

Yoga-Weg: Bhakti-Yoga

Räuchermittel: Lavendel, Jasmin, Schwertlilienwurzel, Schafgarbe, Majoran, Mädesüß

Mineralien: Smaragd, Turmalin, Jade, Rosenquarz

Tiere: Antilope, Vögel, Taube

Guna: Rajas oder Sattva

Lotossymbole: Zwölf Blütenblätter mit einem sechszackigen Stern in der Mitte. Im Zentrum befindet sich der Shiva-Lingam in einem mit der Spitze nach unten gerichteten Dreieck (*trikona*) mit der Keimsilbe yam. Dargestellt sind Isvara, der Gott der Einheit, und die Shakti Kakini.
Am unteren Ende des Sterns befindet sich eine laufende Antilope, Symbol der Freiheit.

Hindugottheiten: Vishnu und Lakshmi (als Erhalter der Schöpfung), Krishna, Isvara, Kama, Vayu, Aditi, Urvasi

Andere Götterwelten: Aphrodite, Freyja, Pan, Eros, Dian Cecht, Maat, Äskulap, Isis, Äolus, Shu (Christus ist zwar streng genommen keine Gottheit, doch auch er verkörpert die Energie des Herzchakras)

Erzengel: Raphael

Herrschende Kraft: Gleichgewicht

Das Herzstück des Systems

Die Liebe wurde zuerst geboren.
Weder die Götter noch die Geister noch die
Menschen kommen ihr gleich....
Soweit sich Himmel und Erde erstrecken,
soweit die Wasser auch fließen,
so hoch das Feuer auch brennt:
Du, Liebe, bist größer! Weder der Wind
noch das Feuer noch die Sonne oder
der Mond kommen Dir gleich:
Du, Liebe, bist größer als sie alle!

Atharvaveda 9.2.19

Nun, da wir die Feuer unseres Willens entzündet, unser Leben in die Hand genommen und unsere hartnäckigsten Blockaden durchbrochen haben, dürfen sich unsere Flammen wieder etwas legen. Während sie sich in warme Glut verwandeln, wenden wir uns dem Zentrum zu, das warm, gereinigt und bereit ist, das Bewusstsein der nächsten Stufe aufzunehmen.

Wir werden aus dem aktiven, feurigen Solarplexus in ein neues, in ein anderes Reich gestoßen. Wir verlassen das Reich des Körpers und der Manifestation und begegnen der zarten Berührung des Geistes. Nun geht es uns nicht mehr nur um das Selbst, seine Wünsche und sein Handeln, sondern wir wenden uns

einem größeren Muster zu und tanzen unseren kleinen Part im großen Beziehungsgeflecht. Wir überwinden unser Ego und wachsen - werden größer, tiefgründiger, stärker. Wir strecken uns nach dem Himmel und dehnen uns aus.

Wir haben nun das Zentrum des *Chakrasystems* erreicht. Selbst in unserer Sprache bezeichnet das Herz das Zentrum aller Dinge, ihre Essenz, den wahren Kern. Es ist unser spirituelles Zentrum, unser Innerstes, der Ort, an dem sich die von oben und unten, innen und außen kommenden Kräfte vereinigen. Das vierte Chakra hat die Aufgabe, die verschiedenen Aspekte unseres Seins zu verbinden und ins Gleichgewicht zu bringen. Damit erzeugt es im gesamten Organismus ein strahlendes Gefühl von Ganzheit, eine Akzeptanz des köstlichen Sich-Durchdringens von Geist und Materie. In diesem Gefühl der Einheit liegt der Keim inneren Friedens.

Das Herzchakra ist das Zentrum der Liebe. Wenn sich Geist und Materie vermischen, werden Shiva und Shakti im Herzen vereint. Sind sie im ewigen Schöpfungstanz vereint, durchdringt ihre Liebe alles Leben und schenkt ihm jene Beständigkeit, die das Universum am Leben hält. In der Gestalt von Vishnu und Lakshmi, den Erhaltern der Schöpfung, herrschen sie über die Mitte des Lebens, schenken uns Stabilität und Dauerhaftigkeit. Ihre Liebe ist die »bindende« Kraft, die alle Bausteine des Lebens zusammenhält.

Die Liebe, die wir auf der Stufe des Herzchakras erfahren, unterscheidet sich deutlich von der sexuelleren und leidenschaftlicheren Liebe des zweiten Chakras. Die sexuelle Liebe ist objektorientiert - die Leidenschaft wird von der Anwesenheit einer bestimmten Person angefacht. Im vierten Chakra benötigt die Liebe keinen äußeren Reiz, sondern wird als innerer Seinszustand erlebt. Sie strahlt nach außen und beschenkt jedermann in unserem unmittelbaren Umfeld mit Zuneigung und Mitgefühl. Sie ist weniger ein Auswuchs unserer Bedürfnisse oder Wünsche als vielmehr die göttliche Gegenwart einfühlsamer Verbundenheit.

Es steht zu hoffen, dass wir unsere Bedürfnisse inzwischen mit der Kraft unseres Willens entweder erfüllt oder überwunden haben. Liebe erwächst aus dem tiefen Gefühl des Friedens, das sich einstellt, wenn wir keinerlei Bedürfnisse haben und freudig unseren Platz in der Ordnung aller Dinge akzeptieren, sowie aus dem Strahlen innerer Harmonie. Im Gegensatz zu der Veränderlichkeit des zweiten Chakras mit seinen unsteten Leidenschaften ist die Liebe des Herzens beständig, ewig und unvergänglich.

Anahata - das Auge des Sturms

Das Symbol des Herzchakras ist ein Kreis aus zwölf Blütenblättern. Dieser Kreis umschließt zwei einander überlappende Dreiecke, die zusammen einen sechszackigen Stern bilden. (Siehe Abb. 5.1.) Die Dreiecke stellen den Abstieg des Geistes in den Körper und den Aufstieg der Materie, die sich dem Geist entgegendrängt, dar. Dieses Symbol (auch Davidstern genannt), steht für die heilige Hochzeit - das gleichmäßige, gegenseitige Sich-Durchdringen von männlich und weiblich. Es ist der strahlende Stern, der aus einem offenen Herzchakra leuchtet. Man könnte auch sagen, die sechs Zacken stehen für die anderen sechs Chakren, die allesamt in dieses Zentrum eingebunden sind.

Im Körper entspricht dieses Chakra dem Plexus cardiacus, dem autonomen Herzgeflecht (siehe Abb. 5.2). Es steuert Herz, Lunge und Thymusdrüse. Man kann sich die einzelnen Chakren als wirbelnde Energiescheiben vorstellen, man kann aber auch die Einheit von Körper und Geist als ein einziges Chakra sehen. Wenn wir eine Spirale durch alle Zentren ziehen, stellen wir fest, dass diese Spirale im Herzen endet - ihrem Zentrum, ihrem Ziel. (Siehe Abb. 5.3.) Es ist das Auge des Sturms, die Ruhe inmitten des Chaos. Das Herz ist in der Tat ein Zentrum des Friedens.

Im Sanskrit lautet die Bezeichnung für dieses Chakra *Anahata,* das bedeutet »Klang, der ohne das Aneinanderschlagen zweier

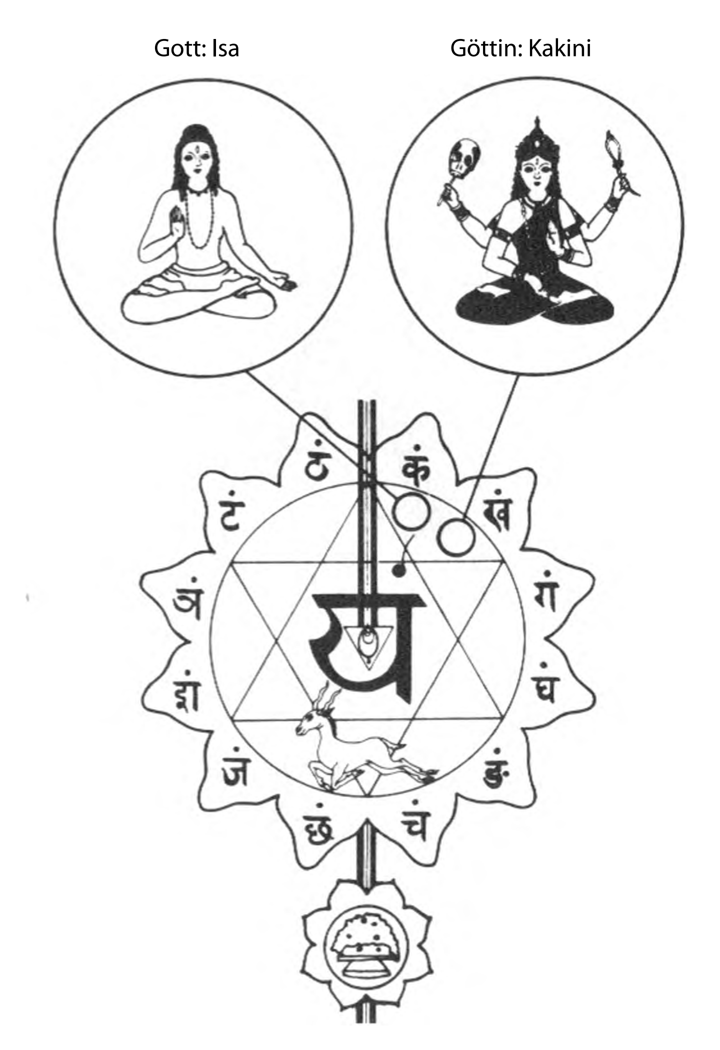


Abb. 5.1: Anahata-Chakra (mit freundlicher Genehmigung von Timeless Books)

Dinge entsteht« sowie »nicht angeschlagen, unverletzt, frisch« und »sauber«. Wenn das Chakra frei vom Kummer alter Wunden ist, öffnet es sich unschuldig, frisch und strahlend. Im vierten Chakra wird der Kampf des dritten Chakras durch Akzeptanz ersetzt. Wenn das dritte Chakra seine Aufgabe erfüllt, können wir unsere Umstände leichter akzeptieren.



Abb. 5.2: Chakra vier, das Herzchakra

Das Element des vierten Chakras ist die *Luft,* bislang das physische Element mit der geringsten Dichte. Im Allgemeinen wird das Element Luft mit Wissen und expansiven, lebhaften Dingen in Verbindung gebracht. Luft ist Freiheit - das sehen wir am Beispiel der Vögel, die fliegen können. Luft ist offen, frisch - etwa

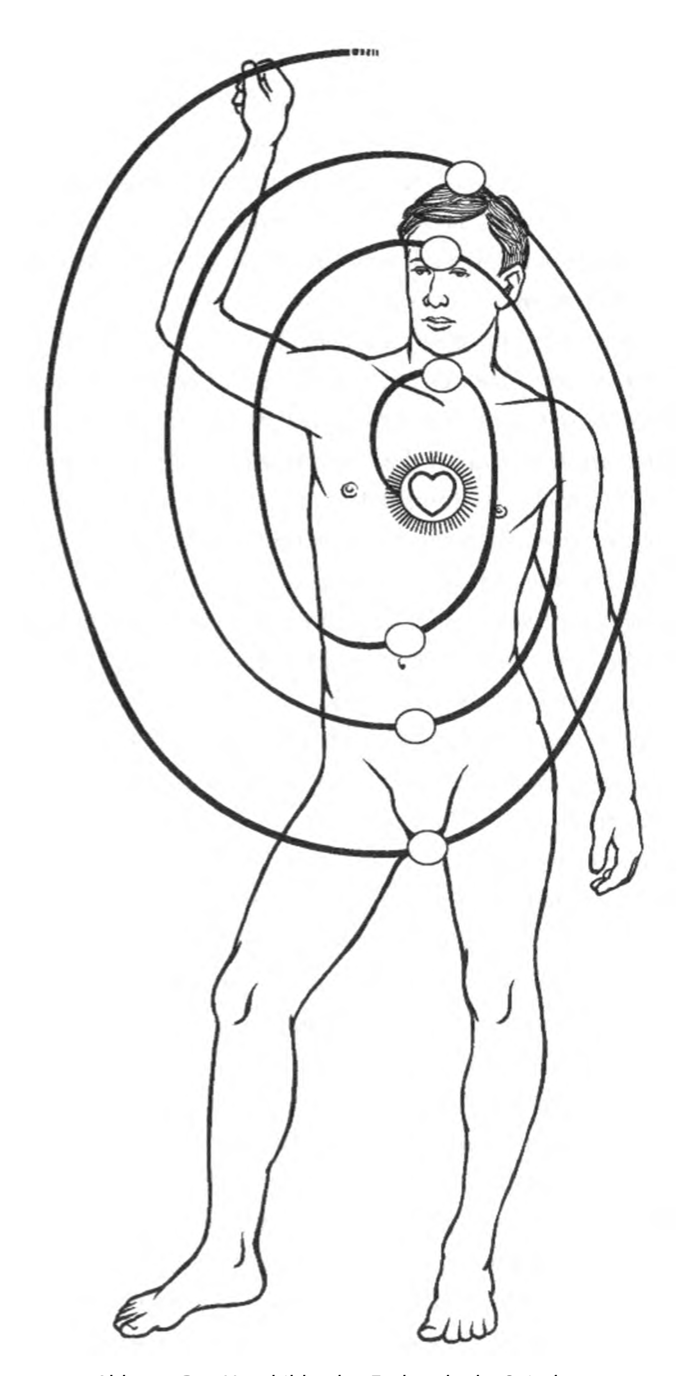


Abb. 5.3: Das Herz bildet den Endpunkt der Spirale.

wenn man ein Zimmer lüftet. Luft ist leicht, einfach, sanft. Wenn wir verliebt sind, haben wir das Gefühl zu schweben. Die Luft zeigt uns, wie viel Raum wir gewinnen, wenn wir loslassen. Wenn wir uns zu sehr an die Menschen klammern, die wir lieben, erdrücken wir sie, und das ist, als nähmen wir ihnen die Luft zum Atmen. Wenn wir sagen, dass wir Abstand brauchen, wollen wir »frei atmen« können.

Luft, Materie in ihrem gasförmigen Zustand, unterscheidet sich von allen anderen Elementen, mit denen wir uns bislang beschäftigt haben, weil sie sich gleichmäßig in einem Raum ausbreitet (die Ausnahme sind Gase, die deutlich leichter oder schwerer sind als die Durchschnittsatmosphäre). Wasser sammelt sich am Boden der Schüssel. Erde bleibt starr und fest. Feuer drängt nach oben, bleibt aber immer an seinen Treibstoff gebunden. Luft dagegen verteilt sich. Wenn man auf einem Altar Weihrauch verbrennt, breitet sich der Duft allmählich im ganzen Raum aus. Ein Gefühl von Ausgeglichenheit, Ruhe und Harmonie begleitet dieses Element, und auch das Herzchakra legt hinsichtlich der vielschichtigen Verwobenheit aller Dinge eine Art liebevollen Gleichmut an den Tag.

Zu guter Letzt ist Luft *Atem,* jener Leben spendende Hauch, der unsere Zellen am Leben hält. Die Hindus nennen ihn *Prana* (von *pra,* »das Erste«, und *na,* »die Einheit«). In der Yoga-Philosophie gilt Prana als eine eigene Lebensenergie, als eine Grundeinheit allen Lebens. Diese Energie ist eine Schnittstelle zwischen der körperlichen und der geistigen Welt. Wer den Körper mit Hilfe des Geistes beeinflussen möchte, kann das über den Atem tun. Ebenso kann man über die Atmung auch den Geist beruhigen. Prana gilt als das entscheidende Bindeglied zwischen Körper und Geist - so wie das Herzchakra die oberen und unteren Chakren verbindet.

Um das Herzchakra zu öffnen, brauchen wir sowohl die richtige Technik als auch Verständnis. Zuerst lernen wir, die Welt unter dem Aspekt der Beziehungen zu sehen - was die Dinge dazu

veranlasst, Verbindungen miteinander einzugehen. Das schließt natürlich auch die eigenen Beziehungen zu anderen Menschen und zur Umwelt ein.

Das Herz fordert, dass wir Verständnis für das Gleichgewicht zwischen Geist und Körper, Innen und Außen, dem Selbst und dem Anderen, Geben und Nehmen gewinnen und uns darin üben. Um das Herz zu öffnen, müssen wir das Ego überwinden, denn erst dann können wir uns Kräften hingeben, die größer sind als das Selbst. Zu guter Letzt ist es für das Öffnen des Herzchakras erforderlich, dass wir die Atmung sowohl verstehen als auch steuern lernen, denn sie ist das Werkzeug körperlicher und geistiger Verwandlung.

Auf den folgenden Seiten werden alle Einzelaspekte des Herzens behandelt. Mögen sie Ihr Herz aus seinen Ketten befreien und Ihnen Frieden bringen, wie es in der *Katha-Upanishad* heißt:

Wenn alle Fesseln des Herzens hier auf Erden
gelöst sind, wird der Sterbliche unsterblich.
Das ist die ganze Lehre.[2]

Liebe

Liebe ist die Anziehungskraft, die das
Zentrum des Universums in seiner Entstehung
auf alle Bewusstseinseinheiten ausübt.
Teilhard de Chardin[3]

Liebe. Von allen Worten der deutschen Sprache haben diese fünf Buchstaben wohl am meisten Bedeutung, zumindest lässt sich ihre Bedeutung am schwersten fassen. Die Liebe, die eine so grundlegende Rolle in der Seele jedes Menschen spielt, wird zu der wertvollen Essenz, die unser Leben beherrscht. Wie können wir sie fin-

den? Wie können wir sie bewahren? Wie teilen? Und jenseits der Macht der Worte liegt die Frage: »Was ist die Liebe?«

Liebe ist wie Macht etwas, wonach wir alle streben und das wir alle brauchen. Nur wenige Menschen haben das Gefühl, genug davon zu besitzen. Viele fürchten sich davor. Nahezu niemand versteht sie. Und doch suchen wir alle nach ihr, und wenn wir sie gefunden haben, beurteilen wir unser Leben danach. Was ist das für eine rätselhafte Kraft? Wieso hat sie so viel Macht über unser Leben?

Die Liebe ist eine einende Kraft. Sie führt Dinge zueinander und erhält ihre Beziehung. In dieser Einheit fühlen wir die zu Grunde Hegende Verbindung, die die Beziehung der voneinander getrennten Teile unseres Selbst zu etwas Größerem ermöglicht. Von unseren Eltern mussten wir lernen, dass sie immer für uns da sein würden, Tag für Tag, damit ein Gefühl von Sicherheit in uns wachsen konnte. Eine bindende Kraft hält etwas so lange zusammen, bis sich aus den Mustern eine tiefere und stärkere Verbindung entwickelt. Liebe erlaubt Wandel und Freiheit, doch im Mittelpunkt bleibt stets die Zusammengehörigkeit.

Beim Übergang ins vierte Chakra lassen wir unser Ego hinter uns, damit die selbst gezogenen Grenzen durchlässiger werden und wir mit der Ekstase der Liebe verschmelzen können. Die beste Möglichkeit, die Liebe in sein Leben zu bitten, ist, sie zu verschenken. Jeder braucht und wünscht sich Liebe. Deshalb fühlen wir uns von den Menschen angezogen, bei denen wir uns sicher und von denen wir uns geschätzt fühlen. Wenn man bereit ist, einem anderen diese Sicherheit und Akzeptanz zu geben, erblüht das Feld der Liebe. Wenn man liebevolle Energie schenkt, sei es in Form von Komplimenten, Einfühlungsvermögen und Akzeptanz oder körperlicher Fürsorge, regt das den Rückfluss ähnlicher Energie an. Wer nach Geld oder Macht strebt, sucht oft lediglich nach Liebe - meist in Form von Bewunderung und Bestätigung. Wer direkt nach Bestätigung strebt, kann sich ein paar der weniger wirkungsvollen Verhaltensweisen auf dem Weg zur Liebe ersparen.

Liebe und Anerkennung sind die Grundlage unseres persönlichen Wachstums, denn sie fördern die Selbstakzeptanz - ein unerlässlicher Schritt für jeden, der sich selbst lieben möchte. Wenn wir klein sind, bestätigen uns unsere Eltern darin oder auch nicht, um uns zu konditionieren und zu erziehen. Diese Rückmeldungen geben uns eine erste Vorstellung davon, wer wir sind. »Seht mal, was Sally gebastelt hat! Ist sie nicht kreativ?« Auf diese Weise entsteht ein System positiver Rückmeldungen. Wenn ich Ihnen sagte, wie gut Sie heute aussehen, würden Sie sich freuen. Vermutlich würden Sie ebenfalls etwas Nettes zu mir sagen wollen. Dann wäre ich entzückt, und so weiter. Mit jedem Mal fühlen wir uns wohler und vom anderen mehr geschätzt.

Doch vieles kann den Fluss liebevoller Energie von einem Menschen zum anderen verringern. Wenn wir uns zu stark an einen bestimmten Menschen klammern, kann das den Energiefluss hemmen, der von anderer Seite kommen könnte. Eifersucht vermindert den Fluss der Liebe, denn sie drängt ihn in enge Grenzen. Homophobie und Diskriminierung auf Grund von Alter oder Rasse begrenzen die Liebe. »Du kannst ihn nicht anfassen - er ist ein Mann, genau wie du!« »Sie ist zu alt.« »Sie haben eine unterschiedliche Farbe (Größe/Herkunft).« Abgrenzungen aller Art zerstören das dem Herzchakra eigene Verständnis von Einheit und gegenseitiger Abhängigkeit. Wenn wir glauben, dass die Liebe unerschöpflich ist, und uns ihr aus einer Haltung des Überflusses statt des Mangels nähern, werden wir erkennen, dass sie sich in Wahrheit selbst nährt.

Wenn wir das Herzchakra öffnen, erweitern wir unseren Horizont, was das Teilen von Liebesenergie angeht. Menschen, deren Hintergrund sich von unserem unterscheidet, regen unser Wachstum vermutlich stärker an als solche, die uns gleichen. Je größer unser Verständnis, desto größer unsere Liebesfähigkeit. Das Herzchakra sieht die Welt in ihrer Einheit, nicht in ihrer Getrenntheit.

Wer nichts gibt, bekommt meist auch immer weniger. Es ist ein

Teufelskreis. »Ich glaube, John mag mich nicht. Wenn ich ihm sage, wie sehr ich ihn bewundere, findet er mich sicher albern.« Unterdessen grübelt John darüber nach, wie kühl und unbeteiligt Sie wirken. Wenn wir diesen Teufelskreis durchbrechen, beseitigen wir etliche zwischenmenschliche Blockaden auf der Ebene des Herzchakras. Mit der Kraft des dritten Chakras fällt der erste Schritt leichter.

Die Angst vor Zurückweisung ist eine menschliche Grundangst. Das überrascht nicht weiter, wenn man bedenkt, wie wichtig es für uns ist, dass unser Innerstes intakt bleibt. Ablehnung bedroht unser inneres Gleichgewicht und unsere Selbstakzeptanz. Das Herzchakra ist das integrierende Element, deshalb kann Zurückweisung dazu führen, dass wir uns »desintegrieren«. Sie verursacht einen Kurzschluss im System der positiven Rückkopplung. Wir richten diese »Nicht-Liebe« gegen uns selbst und fangen an, uns niederzumachen. Statt ein Gefühl von Verbundenheit zu empfinden, fühlen wir uns abgeschnitten, getrennt und isoliert. Manche Menschen leben lieber ganz ohne Liebe, als das Risiko einzugehen, sich zu öffnen, sich mitzuteilen und auf die Nase zu fallen.

Diese Angst ist für das Verständnis des Herzchakras entscheidend. Sie ist ein Schutzmechanismus, der uns hilft, einen Ausgleich zwischen dem Zu- und dem Abfluss von Liebesenergie zu schaffen. Sie wacht über die empfindliche Energie des Herzchakras. Allerdings ist es eine zweischneidige Angelegenheit, wenn wir diese Pforte bewachen, In einem Chakra sind Zu- und Abfluss von Energie direkt proportional. Je weiter das Tor geschlossen ist, desto stärker schränken wir den Energiefluss durch die Chakren ein. Dadurch hemmen wir nicht nur den Energiefluss von und zur Außenwelt, sondern auch den Fluss zwischen den oberen und den unteren Chakren, was Geist und Körper entfremdet. Irgendwann ist das Herzchakra leer, und wir haben uns in einer einsamen Welt verschanzt.

Wenn wir lernen möchten zu lieben, müssen viele Ebenen

voll Energie sein. Alle Chakren müssen arbeiten, damit wir diese Energie erzeugen und bewahren können. Wir müssen in der Lage sein, zu fühlen, zu kommunizieren, wir müssen Autonomie und Macht besitzen, und wir müssen erkennen und verstehen können. Am wichtigsten aber ist, dass wir uns entspannen und es einfach geschehen lassen. Das Herzchakra ist Yin, und manchmal besteht die größte Liebe darin, dass wir die Dinge lassen, wie sie sind.

Die Liebe ist Ausdehnung und Ausgeglichenheit der Luft, die Morgendämmerung im Osten, die Sanftheit der Taube, der Geist des Friedens. Sie ist das Feld, das uns umhüllt. Mit ihrer Hilfe finden wir unsere Mitte, unseren Kern, unsere Kraft und unseren Lebenssinn.

In der Liebe geht es nicht darum, Beziehungen herzustellen. Es geht darum zu erkennen, dass wir bereits Teil eines verschlungenen Beziehungsgeflechts sind, das alles Leben durchzieht. Liebe ist die Erkenntnis, dass »es keine Grenzen gibt« - dass wir alle aus der gleichen Essenz erschaffen wurden, auf dem gleichen Planeten durch die Zeit reisen, die gleichen Probleme, Hoffnungen und Ängste haben. Sie ist eine Kernverbindung, die Hautfarbe, Alter, Geschlecht, Aussehen oder Geld bedeutungslos werden lässt.

Vor allem aber ist die Liebe ein Gefühl tiefer spiritueller Verbundenheit, das Gefühl, berührt, bewegt und zu Höhenflügen über die bekannten Grenzen hinaus inspiriert zu sein. Es ist die Verbundenheit mit einer tiefen, fundamentalen Wahrheit, die alles Leben durchdringt und uns eint. Die Liebe macht das Alltägliche heilig - sie sorgt dafür, dass wir es lieben und schützen. Wenn uns dieses Gefühl der Verbundenheit mit allem Leben abhanden kommt, verlieren wir, was uns heilig ist, und hören auf, uns um das zu kümmern und das zu schützen, was uns nährt.

Wir sind diese Liebe. Wir geben ihr Leben, Ausdruck, Gestalt, und wir geben sie weiter. Sie lässt uns wachsen, lässt uns über uns hinauswachsen und triumphieren, und wir geben uns ihr hin, um immer weiter zu wachsen. Sie macht uns ganz, wirft uns zu

Boden und macht uns wieder neu. Sie ist die Kraft der Ewigkeit, der Stabilisator. Gesegnet sei das zentrale Rad des Lebens, das alle anderen antreibt.

Beziehungen und Gleichgewicht

Der ideale Weg, einen anderen Menschen
wirklich kennen zu lernen, ist nicht,
zu beobachten, wie er auf extremen Stress reagiert,
sondern wie er mit der Verletzlichkeit umgeht,
wenn er sich verliebt.

Aldo Carotenuto[4]

Auf der Stufe des vierten Chakras lassen wir die winzigen Kreisläufe der unteren Chakren hinter uns und bekommen einen Überblick über ihr Zusammenspiel. Isvara, der Gott in der Lotosblüte, ist der Gott der Einheit. Er verkörpert die gegenseitige Abhängigkeit der drei Grundeigenschaften (Tamas, Rajas und Sattva) sowie das Gleichgewicht zwischen ihnen, von dem es manchmal heißt, es sei eine Illusion, da es sich ständig verändert. Damit aus Trennung Verbundenheit wird, müssen wir zuerst in Beziehung zueinander treten.

Sehen wir uns an, wie die Struktur soweit aussieht, und untersuchen wir die Beziehung zwischen den unteren Chakren. Im ersten Chakra geht es um das Materielle. Hier sind die Dinge voneinander getrennt, verschieden und fest. Sie variieren in der Größe von subatomaren Teilchen (sofern man sie überhaupt als Dinge bezeichnen kann) bis hin zu Planeten und Sternen. Im zweiten Chakra haben wir uns angesehen, wie sich Objekte bewegen - welche Kräfte auf sie einwirken -, und im dritten Chakra, welche Neuorganisation die Bewegung bewirkt, wenn Objekte aufeinander prallen, ihre Struktur verändern, verbrennen und Energie freisetzen. Wir haben gesehen, dass alles diesen Zy-

klen unterworfen ist und sie die Dinge zu größeren Strukturen verbinden.

Diese Zyklen können nur ablaufen, wenn sie in einer Art *Beziehung* zueinander stehen. Zwei Pole, die zu weit voneinander entfernt sind, ziehen sich nicht an. Nicht jeder Brennstoff fängt Feuer. Es gibt eine größere Kraft, die all diese untergeordneten Prozesse am Laufen hält - die Kraft des vierten Chakras -, eine Kraft, die wir Liebe nennen. Sie treibt den ewigen Tanz der Beziehung an, damit die untergeordneten Prozesse der kleineren Rädchen auch weiterhin ablaufen und dafür sorgen, dass wir funktionieren. Wir stillen die Bedürfnisse unseres Körpers aus Liebe zu ihm. Liebe hält die Mitglieder einer Familie zusammen, damit sie ihr Leben leben und ihre Kinder großziehen können. In einer Gruppe sorgt die Liebe dafür, dass die einzelnen Mitglieder Zusammenarbeiten, damit sie ihre Aufgaben erfüllen können. Aus Liebe zum Lernen kaufen wir Bücher oder besuchen die Schule. Es ist die Liebe, die uns in Beziehungen hält.

Diese rätselhafte Kraft ist voller Widersprüche. Sie ist sowohl Anziehung als auch Ausstrahlung. Wir verlieben uns, aber die Erfahrung erhebt uns. Liebe verbindet ohne zu fesseln. Sie bedarf sowohl der Nähe als auch der Distanz. Sie ist die Essenz von Gleichgewicht und Harmonie - und sie lebt im Innersten eines jeden von uns.

Unser Verstand überwacht und steuert den Ablauf unserer Kleinstmuster und -zyklen und sichert ihren Fortbestand mit Hilfe des Willens. Wir betrachten diese Elemente im Hinblick auf ihre Beziehungen - wir sehen weniger die Dinge selbst als den Raum dazwischen. Wir betrachten die Welt wie ein Puzzle.

Der entscheidende Unterschied zwischen dem dritten und dem vierten Chakra liegt genau wie bei allen anderen Chakren im Bewusstsein. Der Organismus erzeugt und wiederholt Muster und wird sich dadurch seiner selbst bewusst. Die Aktivität unserer unteren Chakren weckt und beeinflusst Bewusstsein. Wir handeln aus unserem Instinkt und unseren Gefühlen heraus und

lernen aus unseren Fehlern. Unser Wissen wird immer komplexer und in den höheren Zentren in Form von Konzepten, Erinnerungen und Logik gespeichert. Von dort steigt es später wieder auf jene Ebenen hinab, auf denen unser Bewusstsein unser Handeln beeinflussen kann.

Beziehungen sind die Schnittstelle zwischen Materie und Information und wirken sich auf alle dazwischen liegenden Stufen aus. Im Prinzip könnte man sagen, dass Information stets das Wissen um die zugrunde liegenden Beziehungen ist. Diese Muster sind der Ursprung der Vorstellungen, welche die Grundstruktur unseres Denkens, unserer Verständigung und unserer Wahrnehmung bilden. Sie sind die Basis dessen, wer wir sind. Auf der Ebene des vierten Chakras nimmt das Bewusstsein die Welt als komplexes Geflecht von Beziehungen wahr, verbunden durch die Kraft der Liebe.

Sobald wir Objekte und ihre Aktivitäten unter dem Beziehungsaspekt sehen, nehmen wir allmählich ihre Perfektion, ihre Ausgeglichenheit und ihre Unveränderlichkeit wahr. Denken wir zum Beispiel an die Planeten. Hier haben wir einen endlosen Kreislauf perfekt aufeinander abgestimmter, harmonischer Beziehungen - ein Planet, der sich auf seiner Umlaufbahn befindet, ist im absoluten Gleichgewicht mit der Anziehungskraft der Sonne -, und sie wiederholen ihre Muster bis in alle Ewigkeit, jeder Stern hat seinen Platz am Himmel, obwohl er sich bewegt und pulsiert. Jeder Grashalm hat sein Fleckchen Erde, obwohl er jedes Jahr stirbt und von neuem geboren wird.

Wenn wir die Muster unter diesem Aspekt betrachten, erkennen wir, dass *Beständigkeit immer das Ergebnis eines dynamischen Gleichgewichts zwischen den Teilen ist*. Wir stellen fest, dass jedes Element des Lebens in ein größeres Muster verwoben ist und jedes seinen Platz hat. Nun können wir uns auf die Suche nach einem Punkt begeben, an dem wir mit unserer Umwelt im Gleichgewicht sind. Dieser Punkt wird zu einem festen Bestandteil des Ganzen, verleiht ihm die Geschlossenheit eines Mandalas, das sich von einem Mittelpunkt ausdehnt. Wenn wir die Perfektion der Bezie-

hungen erkennen, die uns umgeben, verlockt uns das, unser Herz zu öffnen.

Dieselbe Ausgewogenheitsregel gilt für zwischenmenschliche Beziehungen. Beziehungen sind von Dauer, wenn das grundlegende Gleichgewicht gewahrt bleibt. Sie enden, wenn einer oder beide Partner das Gefühl haben, dass die Beziehung aus dem Gleichgewicht geraten ist und sich dieses Gleichgewicht nicht wieder herstellen lässt. Die Ursache dafür kann ein Missverhältnis im Geben und Nehmen, in der Lebenskraft, der spirituellen Entwicklung, in finanzieller oder sexueller Hinsicht sein. Sie kann in einem Ungleichgewicht der Macht, bei der Hausarbeit, der Kindererziehung oder der Kommunikation liegen. Und sie kann jeden anderen Aspekt betreffen, der zu einer Beziehung gehört. Man sollte freilich nicht vergessen, dass dieses Gleichgewicht dynamisch, nicht statisch ist - es verändert sich mit der Zeit. Wenn eine Beziehung überleben soll, müssen die Partner alles in allem grundlegend gleichwertig sein.

Am besten können wir das Gleichgewicht in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen wahren, wenn wir selbst innerlich ausgeglichen sind. Dann erkennen wir die Harmonie im regelmäßigen Muster des Mandalas, treten in dieses Gleichgewicht ein, und das Mandala wird zu einem Punkt der Offenheit und Stabilität. Weder der Geist noch der Körper noch ein einzelnes Chakra kann das alleine schaffen. Es geht nur aus der Fülle des Herzens, dem Zentrum des Seins.

Wenn wir unsere Bedürfnisse mit der Kraft unseres Willens bewusst ausgeglichen und gestillt haben, erlangen wir ein besseres Verständnis für Beziehungen und finden den »richtigen Platz«. An diesem Ort fügen sich all unsere Beziehungen, ihr Anfang und ihr Ende, harmonisch in ein größeres Muster ein. Am besten halten folgerichtig die Beziehungen, in denen das Gleichgewicht am größten ist und die somit auch am anmutigsten sind. Weniger dauerhafte Beziehungen dienen als Sprungbretter im Wirbel der Entstehung eines größeren Musters.

Diese Erkenntnis von Perfektion öffnet unser Herz und macht es aufnahmebereit.

Die Chakren werden mit Energie versorgt, sofern sie auf einer Linie mit der Sushumna, der zentralen Energiesäule, liegen. Wenn wir innerlich aus dem Gleichgewicht geraten, verschieben sich die Chakren wie die Wirbel des Rückgrats. Leider gibt es keinen »Chakra-Praktiker«, der sie wieder einrenken könnte. Das müssen wir schon selbst erledigen.

Das Herzchakra ist der Mittelpunkt unseres persönlichen Mandalas. Es leidet am stärksten, wenn es aus der Reihe gerät, und richtet den größten Schaden an. Eine Disharmonie im Herzen (unserem Innersten) kann das gesamte Chakrasystem aus dem Gleichgewicht bringen. Es müssen nicht nur die oberen und unteren Chakren, Geist und Körper im Gleichgewicht sein, sondern auch Innen und Außen, Selbst und Transzendenz. Um lieben zu können, müssen wir das Ego bis zu einem gewissen Grad überwinden und unsere Getrenntheit teilweise aufgeben. Nur dann können wir größere Verbundenheit erfahren. Für diese Verbundenheit geben wir ein kleines Stück unserer Individualität auf.

Die Vereinigung lässt sich dadurch erleichtern, dass wir dem Befreiungsstrom folgen, und die Befreiung, den Rausch der Liebe erleben - Vereinigung, Transzendenz, einen heiligen, etwas veränderten Bewusstseinszustand. Wenn wir uns ent-lieben, kehren wir in eine kleinere Welt, in unser Alltagsselbst zurück. Wir fühlen uns allein, isoliert, in Ungnade gefallen, das herrliche Hochgefühl der Liebe ist verschwunden. Deshalb klammern wir uns so sehr an die Liebe.

Das Gefährliche an diesem berauschenden Hoch der Liebe ist, dass wir leicht den Boden unter den Füßen verlieren. Wenn die Liebe halten soll, braucht sie eine Basis, die sie nährt und in der sie wurzeln kann. Wir müssen einen Teil unserer Individualität bewahren - einen Teil jener Substanz, aus der Leidenschaft und Willenskraft entstehen. Wenn wir unsere Getrenntheit zu sehr überwinden, sind wir nicht mehr ganz da. Dann haben wir der Flamme

den Brennstoff entzogen, und wenn sie ausgebrannt ist, stürzen wir auf die Erde zurück. Wir haben das Gleichgewicht gestört und der betreffenden Beziehung keine Substanz mehr zu bieten. Wenn wir uns selbst verlieren, verlieren wir unsere Mitte, verlieren wir unser Herz und zerstören unsere Beziehungen zu den Menschen, die wir lieben. Um es mit D.H. Lawrence zu sagen: »... wenn man sich voll und ganz einem anderen hingibt, entsteht ein flackerndes Chaos. Man muss ein Gleichgewicht zwischen Liebe und Individualität finden und letztlich etwas von beidem opfern.«[5]

Wenn wir ausgeglichen sind, befinden wir uns in einem Zustand der Gnade, sind zartfühlend und sanft. Liebe ist das, was bleibt. Alles, was wir mit Liebe tun, wird Bestand haben. Was aus dem Gleichgewicht geraten ist, wird nicht von Dauer sein. Nur, wenn wir selbst innerlich ausgeglichen sind, können wir hoffen, auch die Welt ins Gleichgewicht zu bringen.

Unsere innere Ausgeglichenheit können wir nur bewahren, wenn wir uns all unserer Teile bewusst sind. Das ist kein intellektueller Prozess, als würde man Lagerbestände auflisten. Ein solches Bewusstsein erwächst vielmehr aus der dynamischen Erfahrung der eigenen Mitte, des Herzens, das uns organisch steuert und ausgleicht, wenn wir es lassen.

Zu guter Letzt müssen Input und Output des Herzchakras ausgeglichen sein. So, wie die Atmung einen Ausgleich zwischen aufgenommener und abgegebener Luftmenge herstellt, müssen auch wir unsere Energie immer wieder aufladen, um sie weitergeben zu können. Wenn wir es richtig anstellen, steht jedem Chakra ein unendlicher Vorrat an Energie zur Verfügung. Liebe vermehrt sich, wenn wir sie verschenken. Dennoch geraten viele Menschen aus dem Gleichgewicht, weil sie zu viel geben, den Boden unter den Füßen verlieren oder auch dann noch geben, wenn ihre Energiespeicher leer sind. Wir haben gelernt, dass Egoismus etwas Schlechtes ist - dass es falsch ist, das Konto von Zeit zu Zeit auszugleichen. Doch wenn wir das innere Gleichgewicht verändern, verändert sich damit auch die Symmetrie des Mandalas,

das uns umgibt. Wenn wir unser Liebeskonto ständig überziehen, zehren wir unsere Rücklagen möglicherweise so weit auf, bis wir irgendwann nichts mehr haben, was wir noch geben können. Dann kann das Pendel in die entgegengesetzte Richtung ausschlagen - und das kann alles andere als liebevoll sein.

Im Gleichgewicht zwischen allen Dingen müssen wir die Gegensätze von »gut« und »böse« hinter uns lassen. Wir brauchen weder im puritanischen Sinne gut noch selbstsüchtig böse zu sein, um unser Ego zu streicheln. Wahre Liebe fließt von einem Zentrum zum nächsten und schenkt jedem Einzelnen die Freiheit, seinen Part auf die ihm eigene, einzigartige Weise zu tanzen. Anahata ist ein Yin-Chakra, und eine seiner Aufgaben besteht darin, Dinge »zuzulassen«, statt zu »tun« oder zu »machen«. Erst dann können wir das wahre Muster erkennen.

Liebe ist nicht objektgebunden. Liebe ist ein Zustand innerer Harmonie. Nach einer Phase ausgedehnten Fastens, in der er sich in der Meditation mit diesem Thema auseinander setzte, drückte es Ken Dychtwald so aus:

Liebe scheint das Bewusstsein dessen zu sein,
dass wir alle kleine Stücke in der irdischen Suppe
sind, die wiederum ein kleines Stück in einer
größeren kosmischen Suppe darstellt.
Daher ist Liebe die Bewusstheit dieser
energetischen Beziehung und die natürliche
Anerkennung dieser Situation. Es scheint keine
Sache des Findens zu sein ...es ist eine Sache
der Bewusstheit. Es ist keine Frage der Erfindung,
sondern vielmehr der Entdeckung.[6]

Liebe ist die natürliche Beziehung zwischen gesunden Elementen. Wenn wir sie in uns selbst finden wollen, müssen wir lediglich daran glauben, dass wir zu jeder Zeit von ihr umgeben sind und sie in allen Dingen steckt.

Affinität

Der Begriff Affinität stammt aus der Chemie und beschreibt die Tendenz einer Substanz, eine Verbindung mit einer anderen Substanz einzugehen und in dieser Verbindung zu verbleiben. Diese Reaktion kommt dadurch zustande, dass die beiden Substanzen in ihrer atomaren Struktur zusammenpassen.

Affinität führt zu Bindung. Treffen zwei Substanzen, die eine Affinität zueinander besitzen, aufeinander, so gehen sie eine Verbindung ein, und es kommt eine dauerhaftere Beziehung zustande. Jede Substanz hat etwas, was der anderen fehlt. Vereinfacht dargestellt haben wir es hier mit der Anziehung von Gegensätzen zu tun, die nach Ausgleich streben.

Manchmal ähnelt die Verbindung zwischen zwei Menschen den chemischen Abläufen so sehr, dass wir sagen, »bei diesen beiden stimmt die Chemie«. Wir wissen vielleicht nicht immer, warum wir uns von einem bestimmten Menschen angezogen fühlen, aber das Gefühl ist da, und oft ist es unwiderstehlich.

In den meisten Fällen gibt es etwas im Energiefeld dieses Menschen, wonach wir uns sehnen oder was wir brauchen. Wenn wir Glück haben, besitzen wir ebenfalls etwas, was der andere braucht. Dann kann eine Verbindung zustande kommen, was wiederum der Beständigkeit der Affinitätsgefühle zuträglich ist. Das Herzchakra ist das Zentrum des Gleichgewichts, und so ist es nur recht und billig, wenn die Liebe anfangs der natürlichen Neigung entspringt, die eigene Energie mit der Energie anderer Lebewesen zu verbinden und auf diese Weise auszugleichen.

Wie dieser Ausgleich zustande kommt, lässt sich oft anhand der Chakren erklären. Jeder kennt die folgenden nonverbalen Botschaften: »Mann, weiß, 32, mit dominanten oberen Chakren sucht geerdete Frau. Kundalini-Erwachen garantiert«, oder »Frau, schwarz, äußerst kreativ, sucht Partner mit dominantem zweiten Chakra für den Austausch von Liebe und Zärtlichkeit«.

Diese Annoncen werden nicht in Worte gefasst und erscheinen auch in keiner Zeitung, aber sie werden auf Partys gesendet, und jedes Mal, wenn wir jemanden kennen lernen, fängt unsere feinstoffliche Wahrnehmung sie auf.

Das soll nicht heißen, dass wir nur eine Affinität zu Menschen haben, die das Gegenteil von uns sind. Affinität entsteht oft auch dann, wenn wir jemanden finden, der unseren Standpunkt teilt - Affininität ist jenes beruhigende Gefühl der Bestätigung, das wir empfinden, wenn wir jemanden getroffen haben, der uns versteht. Die Energie, die wir aussenden, kehrt zu uns zurück. Noch einmal: Alle Chakren, sowohl die offenen als auch die geschlossenen, streben nach Ausgleich. Das liegt nicht so sehr daran, dass Gegensätze sich anziehen, sondern vielmehr daran, dass der Organismus Kraft für die nächste Stufe der Entfaltung gewinnen möchte. (Siehe Kapitel 11, »Chakren und Beziehungen«.)

Der wichtigste Aspekt der Affinität aber ist nicht die zwischenmenschliche Chemie, sondern die Entwicklung von Affinität zwischen den einzelnen Teilen des Selbst. Wenn wir diese Affinität besitzen, geben wir eine Schwingung ab, die voll Liebe, Akzeptanz und Freude ist. Das ermöglicht es anderen, ihre eigene Affinität zu entdecken - ja, es regt sie sogar dazu an.

Bei so vielen Menschen befindet sich das Denken in ständigem Kampf mit dem Körper: »Du bist zu fett.« »Reiß dich zusammen. Pause gemacht wird erst, wenn das Projekt fertig ist.« »Wieso hast du Hunger? Du hast doch erst vor einer Stunde etwas zu essen bekommen?« Viele Menschen kontrollieren ihren Körper streng und unnachgiebig.

Auch der Körper kann wie ein verzogenes Kind, das ständige Aufmerksamkeit verlangt, gegen das Denken ankämpfen. »Gib mir was zu Essen.« »Ich bin zu müde.« Dann müssen wir ihm genau wie einem Kind die richtige Erziehung angedeihen lassen. Das hat auf fürsorgliche, unterstützende Art und Weise zu geschehen, und wir müssen sicherstellen, dass die Grundbedürfnisse des Kindes befriedigt werden.

Selbstakzeptanz ist die erste Möglichkeit, wie wir uns in bedingungsloser Liebe üben können. Das heißt nicht, dass wir nicht mehr nach Verbesserungen streben sollen, sondern dass wir die Liebe zu uns selbst nicht mehr von künftigen oder imaginären Veränderungen abhängig machen. Wenn uns dies in unserem Herzen gelingt, fällt es uns leichter, andere mitsamt ihren Fehlern aus der bedingungslosen Liebe des Herzchakras heraus zu akzeptieren. Wenn wir uns selbst akzeptieren und uns mit Mitgefühl begegnen, fallen uns persönliche Veränderungen leichter.

Affinität lässt sich auch als Schwingungseigenschaft betrachten. Wenn wir »in Affinität« sind, befinden wir uns in jenem harmonischen Zustand, der uns das Gefühl gibt, dass zwischen allem, was wir sagen oder tun, ein Zusammenhang, eine harmonische Resonanz besteht wie zwischen den Tönen einer Tonart. Wir strahlen Liebe aus, weil wir in uns einen geschlossenen Kern erschaffen haben, was wiederum die äußeren Umstände harmonisiert.

Jede Zelle unseres Herzens schlägt ohne Unterlass. Würden wir das Herz sezieren, schlüge jede Zelle alleine für sich weiter. Sobald wir diese Zellen mit anderen Herzzellen zusammenbringen (zum Beispiel auf einem Objektträger unter dem Mikroskop), verändert sich ihr Rhythmus, und sie schlagen im Takt. Sie treten in rhythmische Resonanz (mit diesem Thema werden wir uns im nächsten Kapitel genauer beschäftigen). Wenn wir unserem Herzschlag lauschen, stimmen wir uns auf den Kernrhythmus unseres Organismus ein und schwingen im Takt mit der Welt, die uns umgibt.

Wie kann man dieses Gefühl von Affinität erreichen? Indem man sich etwas Ruhe gönnt und sich mit sich auseinander setzt. Im Grunde genügt es, ab und an einmal in sich hineinzuhören. Nehmen Sie sich etwa Zeit, wenn Sie diesen Abschnitt fertig gelesen haben, schließen Sie die Augen, atmen Sie tief ein und sagen Sie Hallo zu Ihrem Körper. Sehen Sie, ob er ebenfalls mit einem Hallo antwortet. Beginnen Sie ein Gespräch. Könnten Sie sich

vielleicht besser behandeln? Gibt es Teile, die Ihre Aufmerksamkeit verlangen, oder Teile, die unnötig dominieren? Behandeln Sie sich selbst ebenso gut, wie Sie andere behandeln? Ist es an der Zeit, zum Zeichen der Wertschätzung eine Party zu geben? Oder sollen Sie einfach eine Weile stillsitzen und zuhören?

In der Menge ist man sicher - aber nur dann, wenn diese Menge fest zusammensteht. Unser Selbst besteht aus vielen Teilen, und unsere Kraft hängt von der Einigkeit und Harmonie zwischen ihnen ab. Nur wenn das der Fall ist, können wir auch anderen etwas geben. Wenn alle Teile auf das Herz - das Kernstück des Organismus - hören, stimmen sie sich dadurch auch aufeinander ein, und es entsteht ein Zustand natürlicher Affinität.

Heilen

Jedes Wesen ist bewusst oder unbewusst
dazu in der Lage, sich oder andere zu heilen.
Dieser Instinkt ist dem Menschen ebenso
angeboren wie den Insekten, Vögeln und Tieren.
Sie alle finden die richtige Medizin und heilen sich
und einander auf unterschiedliche Art und Weise.

Sufi Inayat Khan[7]

Heilen heißt ganz machen. Wenn das Herz die Aufgabe hat, zu integrieren und zu einen, folgt daraus, dass es auch das Zentrum der Heilung ist. Tatsächlich ist die Liebe die heilende Kraft schlechthin.

Auf Höhe des Herzchakras befinden sich auch unsere Arme. Wenn wir aufrecht und mit seitlich ausgestreckten Armen dastehen, bildet der Körper eine Art Kreuz aus vier Linien, die sich im Herzen treffen. (Siehe Abb. 5.4.) Die Beine sind dem ersten Chakra zugeordnet, die Arme untrennbar mit den mittleren Chakren drei, vier und fünf verbunden. Auf ihrer Innenseite verlaufen die

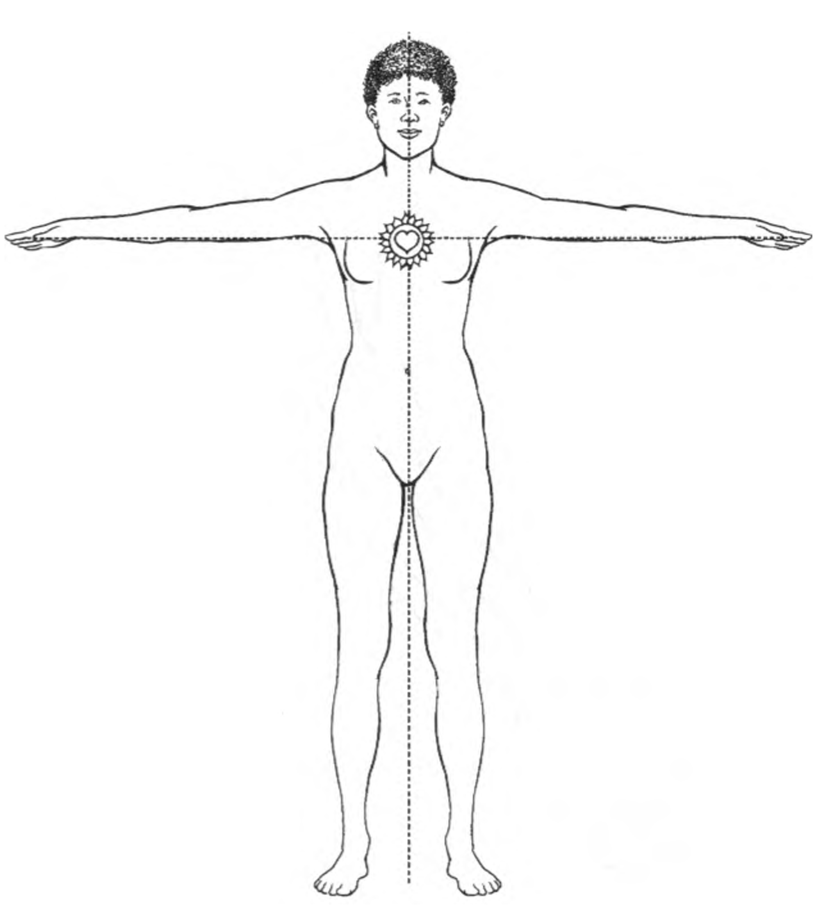


Abb. 5.4: Das Kreuz des Herzchakras

Yin-Kanäle, drei von vierzehn chinesischen Energiekanälen, den Meridianen. Diese speziellen Meridiane stehen mit dem Herzen, der Lunge und dem Herzbeutel (einer losen Hauthülle, die das Herz umgibt) in Verbindung. (Siehe Abb. 5.5.) Sie sind offensichtlich für das Herzchakra von Bedeutung und leiten die Energie von diesem Zentrum durch die Arme in die Hände.

Ich bezeichne die Bahnen für die Energie, die vom Herzen in die Hände fließt, als Heilungskanäle. Durch sie kann heilende Energie an andere Menschen weitergegeben werden. Auch an den Händen befinden sich Nebenchakren. Die Hände sind eine äu-

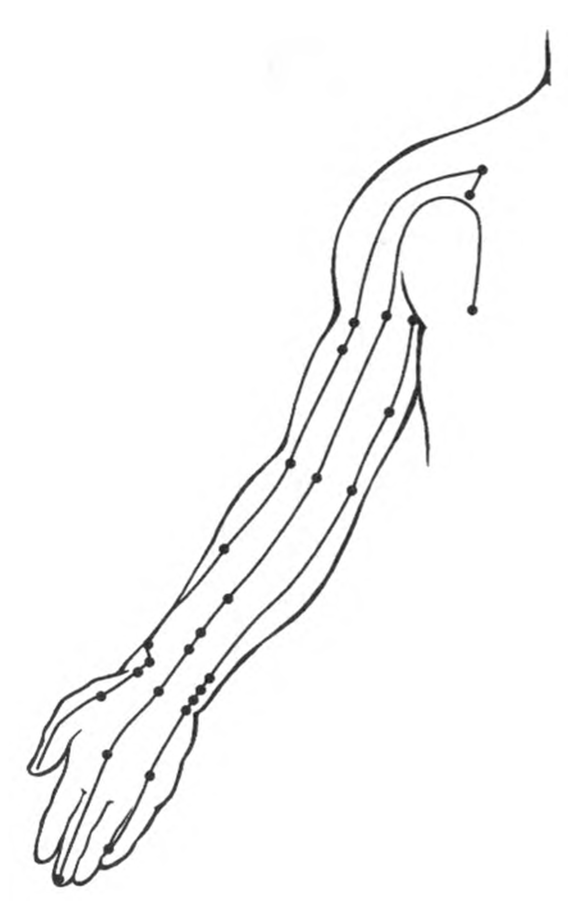


Abb. 5.5: Die Meridiane des Arms

ßerst feinfühlige Erweiterung der Einheit von Körper und Geist, und sie verfügen über mehr Nervenrezeptoren als die meisten anderen Körperteile. Mit den Händen können wir Dinge erschaffen und annehmen. Sie sind Sinnesorgane, mit denen wir ebenso viele Informationen sammeln wie mit Augen und Ohren. Sie sind wertvolle Werkzeuge der Wahrnehmung und der Lenkung geistiger Energien. (Eine Übung zum Öffnen der Handchakren finden Sie auf Seite 46.)

Heilung stellt das Gleichgewicht in einem Organismus oder einer Situation wieder her. Es heißt, alle Krankheiten - seien

sie nun durch Keime, Verletzungen oder Stress hervorgerufen - seien die Folge eines »Ungleichgewichts«, das den Organismus spaltet und seine natürliche Resonanz stört.

Wenn wir unser Herzchakra öffnen und Mitgefühl, Solidarität und Verständnis für die Menschen in unserer Umgebung entwickeln, entsteht in uns automatisch das Bedürfnis zu heilen. Die Erkenntnis, dass wir eins sind, gebietet, dass wir wie ein Bodhisattva nicht alleine weitergehen, wenn andere leiden. (Ein Bodhisattva ist ein Mensch, der zu spiritueller Erkenntnis gelangt ist, aber erst zur Erleuchtung aufsteigen möchte, wenn die anderen Menschen folgen können. Solange bleibt er bei ihnen, um sie zu lehren.) Wie der Bodhisattva müssen wir uns die Zeit nehmen, andere zu heilen, während wir auf unserem Weg voranschreiten. Das schafft einen Ausgleich zwischen der Verlockung der Spiritualität und der Notwendigkeit, weiter in der materiellen Welt zu leben.

Der Wunsch, anderen helfen zu wollen, entspringt auch einem Zustand einfachen Mitgefühls - dem Kern des Herzchakras. Wenn wir anderen Menschen mit Mitgefühl begegnen und sie nicht beurteilen, begegnen wir ihnen zwangsläufig auf eine heilende Art und Weise. Wir haben in uns eine Vorstellung vom Gleichgewicht, und was davon abweicht, sticht uns ins Auge. Das ist so natürlich wie das Bedürfnis, ein Bild auszurichten, das schief an der Wand hängt.

Man muss weder ein professioneller Heiler oder Arzt sein noch übernatürliche Kräfte besitzen, um die eigenen Heilungskanäle zu öffnen. Das natürliche Bedürfnis, einer alten Dame über die Straße zu helfen, jemanden zu trösten, der in Tränen aufgelöst ist, oder müde Schultern zu massieren, ist ein starker Ausdruck der Heilenergie des Herzchakras.

Viele Menschen vergessen bei ihren Heilungsbemühungen die Lektion über das Gleichgewicht. Wenn man einen Menschen wirklich heilen möchte, muss man dafür sorgen, dass er mit seiner eigenen Energie ins Gleichgewicht kommt. Unter Umständen

entspricht das nicht dem, was der Heiler selbst für »richtig« hält. Wahre Heiler müssen sich auf den Hilfesuchenden einstellen, in ihrer eigenen Energie geerdet bleiben und dem Patienten gestatten, das eigene Gleichgewicht zu finden. Der Heiler dient bei der Heilung lediglich als Katalysator. Wenn unser Herzchakra offen und ausgeglichen ist, strahlt bereits unsere bloße Anwesenheit Liebe und Freude aus. Diese Liebe ist die Essenz wahren Heilens.

Atem - das Herz des Lebens

In dem Maße, wie die Atmung blockiert ist,
ist auch das Leben eingeschränkt.
Michael Grant White[8]

Der Durchschnittsmensch atmet zwischen 18000 und 20000 Mal am Tag,[9] im Mittel sind das insgesamt knapp 19000 Liter Luft. Allein das Gewicht dieser Luft übersteigt das, was wir essen oder trinken, um das 35 fache. Wir können wochenlang ohne Nahrung, tagelang ohne Wasser, stundenlang ohne Wärme (in extremer Kälte), aber nur wenige Minuten ohne Luft überleben. (Wie lange kommen wir aus, ohne zu denken?)

Der Atem gehört zum Element Luft und erfüllt eine wichtige Schlüsselfunktion beim Öffnen des Herzchakras. Die Luft ist auch das Element, das sich am schnellsten im Körper verteilt. Im Gegensatz zur Nahrung, deren Verdauung Stunden oder manchmal sogar Tage dauert, gelangt die Luft eines jeden Atemzugs unmittelbar ins Blut. Alle Zellen müssen unaufhörlich mit Sauerstoff versorgt werden, sonst sterben sie in kürzester Zeit ab. Deshalb verfügt der Körper über ein sorgfältig ausgeklügeltes Transportsystem, das den Sauerstoff im ganzen Körper verteilt - den Kreislauf, der wiederum vom Herzen gesteuert wird. Jeder Atemzug versorgt und nährt dieses System.

Diese schlichten Fakten können die enorme Bedeutung der

Atmung nicht zum Ausdruck bringen. Abgesehen davon, dass der Atem die wichtigsten Lebensfunktionen aufrechterhält, ist er eines der mächtigsten Werkzeuge der Veränderung. Mit seiner Hilfe können wir Giftstoffe verbrennen, aufgestaute Gefühle freisetzen und die Struktur unseres Körpers und unseres Bewusstseins verändern. Wenn es den Atem nicht gäbe, könnten wir nicht sprechen, denn die Luft trägt unsere Stimme. Ohne Sauerstoff gäbe es keinen Stoffwechsel, keine Umwandlung von Nahrung in Energie. Ohne Sauerstoff könnte unser Gehirn nicht denken. Die Atmung wird als Quell Leben spendender, heilender und reinigender Energie grob unterschätzt.

Leider atmet der Durchschnittsmensch nicht besonders tief. Eine normale Lunge hat ein Fassungsvermögen von gut einem Liter, der Durchschnittsmensch aber holt bei jedem Atemzug nur etwa einen halben Liter Luft oder weniger. Sie können das selbst nachprüfen. Atmen Sie normal ein und prüfen Sie dann, wie viel Luft zusätzlich in Ihren Lungen Platz hat. Wie fühlt sich ein so tiefer Atemzug an? Stellen Sie fest, wo sich Ihre Brust eng anfühlt und inwiefern das Ihre Atmung einschränkt, und massieren Sie diese Stellen sanft. Wenn Sie die Brust und den oberen Rücken entspannen, indem Sie sich massieren lassen oder sich von aufgestauten Gefühlen befreien, unterstützt das eine Vertiefung der Atmung.

Geistige Tätigkeit hat meist eine flache Atmung zur Folge, weil die körperliche Belastung gering ist. Das flache Atmen wird zur Gewohnheit. Häufige Angst, Kummer, Depressionen, Rauchen oder Luftverschmutzung können ebenfalls zu einer mangelhaften Atmung beitragen. Haben wir uns die erst einmal angewöhnt, verlangsamt sich der Stoffwechsel, das Energieniveau sinkt, und Giftstoffe bilden sich im Körper. Ein Teufelskreis entsteht: Wenn sich unser Stoffwechsel verlangsamt, werden wir träge und verlassen uns immer mehr auf Annehmlichkeiten wie unseren Wagen, obwohl wir laufen könnten. Wir nehmen Aufputschmittel, um mehr Energie zu bekommen, oder rauchen Zigaretten, um

damit (paradoxerweise) die Brust anzuregen.[10] Nichts von alledem verbessert die Atmung.

Auch das Gehirn muss ständig mit Sauerstoff versorgt werden. Wenn der Körper ruht, verbraucht das Gehirn ein Viertel des Sauerstoffs, obwohl es nur ein Fünfzigstel der Körpermasse ausmacht.[11] Wie lange bleiben Sie wohl bei Bewusstsein, wenn Sie den Atem anhalten?

Die Atmung ist auch eine der wenigen Körperfunktionen, die wir sowohl bewusst als auch unbewusst steuern können. Wenn wir Angst haben, halten wir unwillkürlich den Atem an - dieser Überlebensinstinkt ist ein Überbleibsel aus einer Zeit, als wir durch das Anhalten des Atems vermeiden konnten, von gefährlichen Tieren entdeckt zu werden. Umgekehrt können wir die Angst bekämpfen, indem wir die Atmung bewusst vertiefen und so die Spannung im ganzen Körper lösen.

Wenn wir den Atem bewusst steuern und versuchen, unser Atemvolumen zu vergrößern, wird das tiefe Atmen allmählich zur Gewohnheit. Die Atmung vermag in der Tat die Struktur des Körpers zu verändern, und wenn das der Fall ist, verlangt er nach mehr Sauerstoff. Es ist ein entwicklungs- und heilungsorientierter Vorgang.

Für die Hindus ist der Atem eine der Pforten zwischen Körper und Geist. Ganze Yogasysteme basieren auf Atemtechniken, die das Bewusstsein erweitern und den Körper reinigen sollen, dem so genannten *Pranayama*. Wenn die Gedanken ruhig sind, ist auch die Atmung ruhig und der ganze Körper von einem besänftigenden, heilenden Rhythmus erfüllt. Auch der Geist lässt sich mit Hilfe der Atemkontrolle zur Ruhe bringen. Der Atem, der unablässig in den Körper ein- und wieder hinausströmt, ist ein dynamisches Energiefeld, das ohne Unterlass die Form Ihres Körpers ausfüllt und dann wieder formlos in die Außenwelt zurückkehrt.

Pranayama-Techniken versorgen die feinstofflichen und spirituellen Bahnen des Körpers, zum Beispiel die Hauptnadis und

Akupunkturmeridiane, mit Energie. Sie laden diese Kanäle auf und versetzen den gesamten Organismus in feine Schwingung. Yogis unterscheiden zwischen der grobstofflichen Aufnahme von Luft durch den Körper *(sthula prana)* und dem durch die Atmung ausgelösten feinstofflichen Energiefluss *(sukshma prana)*. Wenn man mit dem Atem arbeitet, sollte man unbedingt auf den feinstofflichen Energiefluss achten, denn diese Energie kann mit Hilfe von Visualisierungen oder ganz bestimmten Körperhaltungen in bestimmte Körperteile oder Chakren gelenkt werden.

Atemübungen

Es gibt eine Vielzahl von Pranayama-Atemübungen. Wenn Sie sich ernsthaft für die Arbeit mit diesem mächtigen Werkzeug interessieren, stehen Ihnen diverse Yoga-Bücher zur Verfügung. Sie werden darin sehr viel mehr Übungen finden, als hier aufgeführt werden können. Es folgen einige Grundübungen:

Tiefatmung oder Vollatmung

Das ist so einfach, wie es sich anhört. Setzen Sie sich bequem hin und folgen Sie dem Weg Ihres Atems. Atmen Sie so gut es geht vollständig ein und aus. Atmen Sie zuerst tief in Ihren Bauch, dann in die Brust und füllen Sie schließlich Schulterbereich und Hals. Atmen Sie nun in umgekehrter Reihenfolge aus und wiederholen Sie die Übung mehrere Male.

Feueratmung

Das ist eine schnelle Zwerchfellatmung mit kurzen Atemzügen, bei der die Bauchmuskulatur ruckartig und in schneller Folge angespannt wird. Eine genaue Beschreibung dieser Übung finden Sie auf Seite 220, bei den Übungen für das dritte Chakra.

Wechselatmung

Dies ist eine langsame, methodische Atmung. Sie wirkt auf das Zentralnervensystem, entspannt und vertieft den Schlaf. Ver-

schließen Sie das rechte Nasenloch mit der rechten Hand und atmen Sie tief durch das linke Nasenloch ein. Wenn Ihre Lungen voll sind, verschließen Sie das linke Nasenloch und atmen Sie durch das rechte aus. Wenn Sie vollständig ausgeatmet haben, atmen Sie durch das rechte Nasenloch auch wieder ein. Wenn Ihre Lungen voll sind, wechseln Sie erneut und atmen durch das linke Nasenloch aus. Das Muster sieht folgendermaßen aus: einatmen, Wechsel, ausatmen, einatmen, Wechsel, ausatmen. Atmen Sie pro Seite 20 Mal ein und aus. Diese Übung führt bei regelmäßiger Anwendung einen tief gehenden Bewusstseinswandel herbei.

Bandhas

Bandha bedeutet »Verschluss«, und die Pranayama-Bandhas eröffnen die Möglichkeit, den Atem anzuhalten und ihn in bestimmten Körperteilen einzuschließen. Es gibt drei wichtige Bandhas: den Kinn-, den Bauch- und den Wurzelverschluss, die den Atem in den drei wichtigsten Abschnitten des Körpers halten.

Der Kinnverschluss oder *Jalandhara-Bandha* versorgt den Kopf mit Energie und regt die Schilddrüse sowie das Kehlchakra an. Atmen Sie voll ein, verengen Sie die Kehle und senken Sie den Kopf auf die Brust. Der Rücken bleibt gerade. Halten Sie den Atem so lange an, wie es Ihnen angenehm ist, aber übertreiben Sie nicht. Wenn die Übung nicht korrekt ausgeführt wird, kann es Ihnen leicht schwindelig werden.

Der Bauchverschluss oder *Uddiyana-Bandha* wird im Stehen geübt. Er massiert die Verdauungsorgane und reinigt den Körper. Atmen Sie voll ein und tief aus. Wenn die gesamte Luft aus dem Körper gewichen ist, halten Sie den Atem an und ziehen Sie den Bauch ein, so weit Sie können. Achten Sie darauf, dass Sie dabei nicht einatmen. Halten Sie diese Position, solange es Ihnen angenehm ist, und atmen Sie ein, indem Sie die Bauchmuskulatur langsam entspannen.

Der *Mula-Bandha* oder Wurzelverschluss stärkt das Wurzelchakra. Dazu spannt man nach dem Einatmen Damm- und Schließmuskeln an, während man gleichzeitig den Atem anhält. Das regt die schlafende Kundalini an.

Übungen für das vierte Chakra

Brustexpander

Führen Sie die Arme hinter dem Rücken zusammen, verschränken Sie die Hände und drücken Sie die Arme so weit zurück, bis die Ellbogen durchgestreckt sind. Dabei gehen die Schultern zurück und die Brust heraus. Legen Sie den Kopf in den Nacken, holen Sie mit den Armen Schwung und beugen Sie den Oberkörper nach vorne. Das lockert die verspannte Muskulatur. Atmen Sie weiter tief durch. (Siehe Abb. 5.6.)

Um die Brustmuskulatur zusätzlich zu dehnen und zu öffnen, fassen Sie bei der Übung einen Gürtel, ein Handtuch oder eine Krawatte mit beiden Händen und heben die Hände über den Kopf, wobei Ihre Arme ein Dreieck bilden. Strecken Sie die Arme, den Gürtel in beiden Händen, und spüren Sie die Dehnung. Die Ellbogen bleiben durchgedrückt. Falls Ihnen die Übung nicht gelingt, schieben Sie die Hände am Gürtel entlang etwas weiter auseinander. Wenn Sie keine Dehnung spüren, bringen Sie die Hände näher zueinander.

Die Kobra

Das ist eine wunderbare Yogaübung, die man morgens gleich nach dem Aufwachen machen kann. Sie bearbeitet die obere Brustwirbelsäule und lindert einen Rundrücken, der die Folge einer eingesunkenen Brust ist.

Legen Sie sich flach auf den Rücken, die Arme sind angewinkelt, die Hände liegen mit den Handflächen nach unten

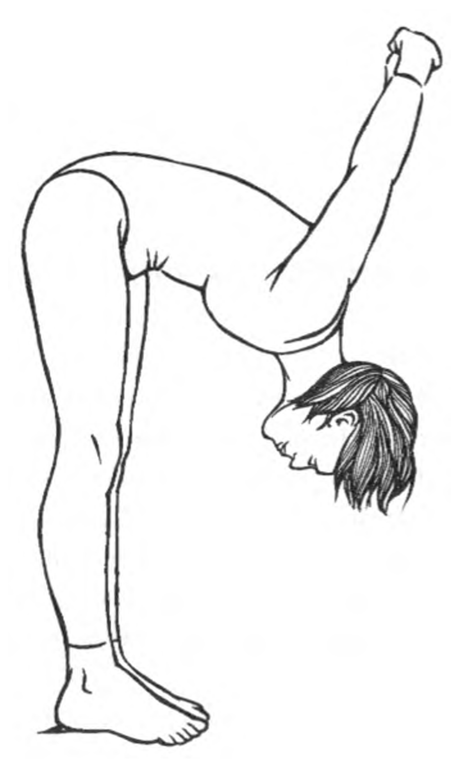


Abb. 5.6: Brustexpander

neben den Schultern. Heben Sie nun Kopf, Schultern und Rücken an, soweit es Ihnen ohne Anstrengung möglich ist. Stützen Sie sich dabei nicht auf Ihre Arme. Entspannen Sie sich.

Heben Sie den Oberkörper noch einmal, soweit Sie können. Benutzen Sie nun die Arme und drücken Sie sich noch etwas weiter hinauf. Drücken Sie die Ellbogen nicht vollständig durch, sondern konzentrieren Sie sich darauf, die Brust zu öffnen. Die Schultern bleiben unten und entspannt, der Kopf ist gestreckt. Dehnen Sie Bauch und Brust, atmen Sie tief ein und entspannen Sie sich. Wiederholen Sie die Übung so oft Sie wollen. (Siehe Abb. 5.7.)



Abb. 5.7: Die Kobra

Der Fisch

Das ist eine weitere Yoga-Asana zur Dehnung der Brust. Legen Sie sich ausgestreckt auf den Rücken und machen Sie die Beine so lang wie möglich. Legen Sie die Hände halb unter das Gesäß, die Handflächen zeigen nach unten. Stemmen Sie sich gegen die Ellbogen, heben Sie die Brust, beugen Sie den Kopf zurück und legen Sie den Scheitel (falls möglich) auf den Boden. Atmen Sie tief durch. Halten Sie die Position, solange Sie können und entspannen Sie sich. Atmen Sie tief ein und aus. (Siehe Abb. 5.8.)

(Wenn Ihnen die Übung zu schwer ist, können Sie sich eine Nackenrolle unter die Schulterblätter legen und sich darüber beugen. Das lockert die obere Wirbelsäule.)



Abb. 5.8: Der Fisch

Die Windmühle

Diese Übung haben wir als Kinder alle einmal gemacht. Stellen Sie sich mit seitlich ausgestreckten Armen hin und drehen Sie den Oberkörper abwechselnd mal in die eine, mal in die andere Richtung. Das leitet Energie vom Körper in Arme und Hände und lockert eine verspannte Brust- und Bauchmuskulatur.

Armkreisen

Diese Übung stärkt die Muskulatur der Oberarme und des oberen Rückens (die Flügel). Strecken Sie die Arme zur Seite und machen Sie kleine Kreise vorwärts oder rückwärts. Lassen Sie die Kreise allmählich größer werden. Ändern Sie die Richtung und wiederholen Sie die Übung. Sie können auch mit den Armen schlagen, als seien es Flügel (das passt gut zum Element Luft). Atmen Sie dabei tief durch. (Siehe Abb. 5.9.)

Öffnen der Handchakren

Da wir der Energie des Herzchakras so oft über die Hände Ausdruck verleihen, ist die auf Seite 46 beschriebene Übung auch für das Herzchakra relevant.

Meditationen

Kalpataru - Der Wunschbaum

(Achtung: Überlegen Sie sich gut, was Sie sich wünschen - es könnte in Erfüllung gehen.)

Direkt unterhalb des Herzchakras befindet sich eine kleine Lotosblüte mit acht Blättern, der Anandakanda-Lotos. Er beherbergt *Kalpataru,* den »himmlischen Wunschbaum« aus dem Himmel Indras. Es heißt, dieser magische Baum, vor dem ein mit Juwelen besetzter Altar steht, bewahrt die sehnlichsten Wünsche

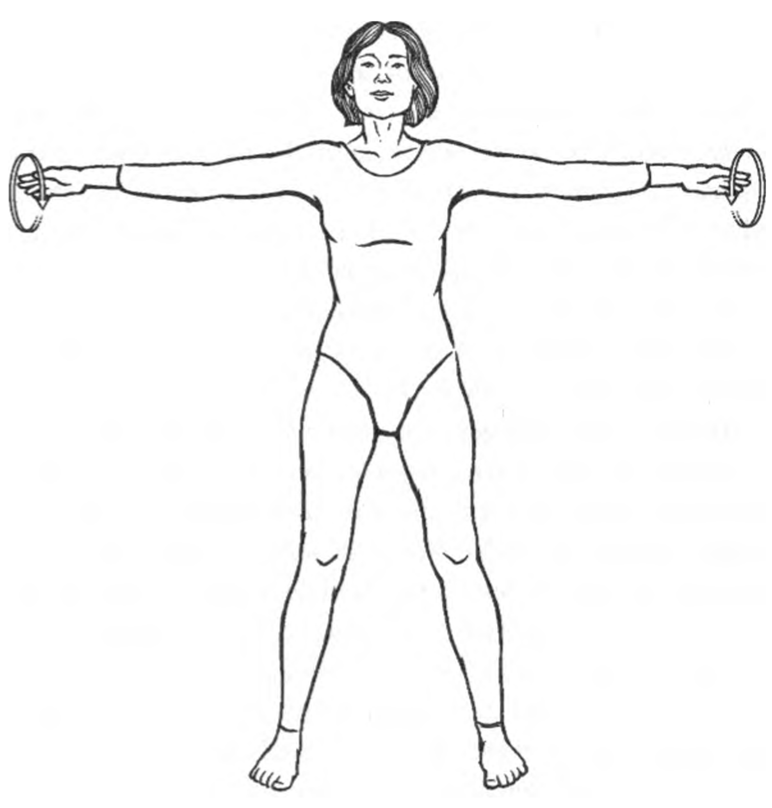


Abb. 5.9: Armkreisen

unseres Herzens - nicht das, was wir glauben zu wollen, sondern die tiefsten Sehnsüchte unserer Seele. Weiter heißt es, wenn wir uns von diesem Baum etwas ehrlich wünschen und diesen Wunsch loslassen, gewährt Kalpataru sogar mehr als das Gewünschte, und das schenkt uns Befreiung (*Moksha*).

Legen Sie sich bequem auf den Rücken. Nehmen Sie sich etwas Zeit, erden sie sich, zentrieren Sie sich, entspannen Sie Ihre Muskeln. Achten Sie darauf, dass Sie sich in Ihrer Umgebung behaglich und sicher fühlen.

Atmen Sie tief ein... und aus... ein... und aus... ein... und aus... Achten Sie auf Ihren Herzschlag. Lauschen Sie seinem Rhythmus. Stellen Sie sich vor, wie Ihr Herz mit jedem Schlag

Blut durch das verschlungene Netz aus Arterien und Venen in Ihren ganzen Körper pumpt. Stellen Sie sich die Adern über Ihrem Herzen als die Äste, diejenigen unter ihm als die Wurzeln eines Baumes vor, berstend vor Leben. Folgen Sie dem Weg des Sauerstoffs, der durch das Herz, durch die Brust in die Schultern, die Arme hinunter in die Hände und wieder zurückgepumpt wird. Folgen Sie ihm noch einmal durch Bauch und Beine, durch Knie und Füße hinab und wieder hinauf, zurück zum Herzen. Jeder Tropfen Blut, der zum Herzen zurückfließt, wird erneut mit Atem, Luft und Leben angefüllt.

Ihr Herz ist ein heiliger Baum. Seine Äste sind die Fäden eines Lebensnetzes, das Ihren ganzen Körper durchzieht und sich draußen in der Welt fortsetzt. Der Baumstamm, das sind Sie selbst - Ihr Innerstes, Ihr Wesen, Ihr wahres Selbst. Dieser Kern schickt Wurzeln in den Boden. Sie bilden das Fundament des Baums. Sie geben uns Halt und finden die Nahrung und das Wasser, die uns Substanz verleihen. Aus diesem Kern sprießen Äste, und ihre Blätter sind die Wünsche unseres Herzens; sie fangen die Sonne und den Wind, die Sie wachsen lassen; sie blühen, tragen Früchte und fallen zu Boden, um erneut zu wachsen. Was wir ausdrücken, kehrt irgendwann zu uns zurück.

Vor diesem Baum steht ein mit Juwelen besetzter Altar. Bringen Sie auf diesem Altar eine Gabe dar. Entweder etwas, das Sie bereit sind aufzugeben, etwa eine schlechte Angewohnheit, oder etwas, das Sie selbst weitergeben möchten, wie Kreativität, Loyalität oder Heilung. Lassen Sie diese Gabe ein Symbol des Austauschs und dafür sein, dass Ihr Wunsch in Erfüllung gehen wird.

Atmen Sie nun in Ihr Herz und fühlen Sie seinen Schmerz und seine Freude. Fühlen Sie die tiefen Sehnsüchte der Seele. Geben Sie diesen Sehnsüchten keinen Namen, sondern erfühlen Sie ihre Essenz. Lassen Sie die Gefühle wachsen, atmen Sie in sie hinein. Spüren Sie in Ihrem ganzen Körper, wie sie sich pulsierend verströmen, zurückkehren und wieder verströmen. Erlauben Sie der Sehnsucht, die Äste des Baumes auszufüllen.

Wenn der Baum die innigsten Wünsche Ihres Herzens aufgesogen hat, sehen Sie einen Vogel hineinfliegen. Er landet in seiner Mitte, legt das Köpfchen erst auf die eine, dann auf die andere Seite und lauscht aufmerksam dem Ausdruck Ihrer Sehnsucht und Ihrer Wünsche. Halten Sie einen Augenblick lang Zwiesprache mit dem Vogel, der in Ihrem Herzen wohnt. Halten Sie ihn ganz nah an Ihr Herz und lassen Sie zu, dass Ihr Herz (nicht Ihr Kopf) ihm seine Wünsche offenbart. Lassen Sie Ihre Wünsche aus der Sehnsucht aufsteigen. Wenn klare Bilder auftauchen, ist das wunderbar, aber suchen Sie nicht danach. Wenn Sie sich heil fühlen, küssen Sie den Vogel zum Abschied, und entlassen Sie ihn sanft in die Freiheit. Lassen Sie ihn fliegen, damit er etwas für Sie tun kann. Lassen Sie ihn fliegen und vergessen Sie die ganze Angelegenheit. Der Vogel wird Ihre Wünsche zu den Mächten der Ewigkeit tragen, damit diese sie auf die für alle Beteiligten beste Art und Weise erfüllen.

Ritual zur Wertschätzung

Bilden Sie mit Freunden, denen Sie sich nahe fühlen und die einander ebenfalls nahe stehen, einen Kreis, oder setzen Sie sich einem geliebten Menschen oder einem Freund gegenüber, mit dem Sie tief verbunden sind.

Wenn Sie Magie praktizieren, schließen Sie den Kreis, oder sorgen Sie dafür, dass Sie während des Rituals an dem Ort Ihrer Wahl nicht gestört werden. Nehmen Sie sich etwas Zeit, erden und zentrieren Sie sich, atmen Sie tief und entspannen Sie sich.

Sehen Sie sich um. Sehen Sie allen Anwesenden nacheinander in die Augen. Denken Sie darüber nach, welche Rolle dieser Mensch in Ihrem Leben spielt, denken Sie an die gemeinsamen Erfahrungen, Prüfungen und Freuden. Betrachten Sie diese Erfahrungen auch aus dem Blickwinkel des anderen, womit er zu kämpfen hatte, was er fürchtete und was ihm Freude machte. Nehmen Sie sich dazu so lange Zeit wie nötig, schließen Sie dann die Augen und gehen Sie in sich.

Derjenige, der im Osten steht, macht den Anfang und begibt sich in die Mitte des Kreises. Nun singen alle Anwesenden drei oder vier Mal leise seinen Namen. Anschließend bekommt derjenige, der links von ihm stand, etwas Zeit, um ihm zu sagen, was er an ihm schätzt. »Ich war sehr froh, dass du mir geholfen hast, als mein Auto nicht anspringen wollte.« »Ich schätze es, dass du mir immer zuhörst.« »Ich mag, dass du mich zum Lachen bringst.« Kommentare, Kritik oder Vorschläge sind nicht erlaubt. Umarmungen oder Geschenke sind gestattet, sofern Sie sie für angemessen halten. Nun folgen die anderen Anwesenden im Uhrzeigersinn.

Wenn der gesamte Kreis seine Wertschätzung ausgedrückt hat, wählt derjenige in der Mitte aus, wer als Nächstes an die Reihe kommt, und kehrt an seinen Platz im Kreis zurück, während die Gruppe den nächsten Namen singt. Dieser Vorgang wiederholt sich so oft, bis alle Teilnehmer einmal an der Reihe waren. Erden Sie sich und beschließen Sie die Übung damit, dass Sie gemeinsam singen, essen und trinken, musizieren - falls möglich - und natürlich damit, dass Sie sich gegenseitig umarmen.

Übung zur Stärkung des Einfühlungsvermögens

Diese Übung ist oft hilfreich, wenn ein Paar wegen eines bestimmten Themas aneinander gerät. Bei dieser Übung versetzen Sie sich in die Rolle des Menschen, mit dem Sie Schwierigkeiten haben. Erzählen Sie die Geschichte aus seiner oder ihrer Perspektive - von Anfang bis Ende. Versetzen Sie sich dabei in die Lage des anderen. Fragen Sie anschließend nach, ob Sie richtig lagen oder ob Sie etwas Wichtiges vergessen haben. Tauschen Sie die Rollen. Nun erzählt der andere die Geschichte aus Ihrer Sicht.

Meditation für das Mitgefühl

Diese Meditation lässt sich (mit etwas Fantasie) alleine, in der Gruppe, am besten aber an einem belebten Ort wie an einem Busbahnhof, in einem Restaurant oder auf einer Parkbank machen.

Suchen sie sich ein Plätzchen, an dem Sie bequem sitzen können, und entspannen Sie sich. Schließen Sie die Augen, zentrieren Sie sich und fangen Sie an, tief durchzuatmen - atmen Sie in Ihren Bauch, lassen Sie den Atem in die Füße, in die Erde fließen. Hören Sie auf Ihren Herzschlag und spüren Sie, wie Ihr ganzer Körper in seinem Rhythmus pulsiert. Atmen Sie in Ihren Herzschlag hinein, spüren Sie Ihr Herz, nehmen Sie sich selbst bedingungslos an, füllen Sie sich mit Liebe und atmen Sie aus.

Öffnen Sie die Augen und schauen Sie sich um. Betrachten Sie nacheinander die Menschen, die Sie deutlich sehen können. Sehen Sie ihnen in die Augen, lauschen Sie ihrer Stimme und beobachten Sie, was sie tun. (Wenn Sie die Übung alleine machen, stellen Sie sich jemanden vor, den Sie oft sehen.) Halten Sie den Kreislauf in Ihrem Körper mit Hilfe der Atmung aufrecht. Betrachten Sie die Menschen, ohne zu urteilen, zu kritisieren, Abneigung oder Verlangen zuzulassen. Sehen Sie sie an und konzentrieren Sie sich auf ihr Herz. Sehen Sie, wie ihr Körper um dieses Herz gewachsen ist - stellen Sie sich seine Hoffnungen und Träume, seinen verborgenen Kummer und seine Ängste vor. Lassen Sie in Ihrem Herzen Mitgefühl für diese Menschen aufsteigen. Atmen Sie in dieses Mitgefühl hinein, fühlen Sie es, aber klammern Sie sich nicht daran. Lassen Sie es mit jedem Atemzug ziehen.

Stellen Sie sich ohne etwas zu sagen oder zu tun vor, wie sich ein Energiestrahl von Ihrem Herzen zum Herzen des anderen bewegt. Schicken Sie dem anderen Liebe und lassen Sie los. Halten Sie nicht an der Verbindung fest und übernehmen Sie keinerlei Verantwortung. Lassen Sie die Verbindung abreißen und gehen Sie zum nächsten Menschen weiter.

Wenn Sie genug haben, schließen Sie die Augen und zentrieren Sie sich wieder. Machen Sie sich Ihr eigenes Herz auf die gleiche Weise bewusst, wie Sie es gerade mit den Herzen der anderen getan haben. Empfinden Sie für sich das gleiche Mitgefühl, die gleiche Liebe. Atmen Sie in diese Gefühle hinein und vertiefen Sie sie. Lassen Sie los.

Anmerkungen

1 Es ist hilfreich, wenn zur Begleitung eine Trommel im Rhythmus des Herzens schlägt.

2 *Die Katha-Upanishad. Von der Unsterblichkeit des Selbst* (Bern, München, Wien: O. W. Barth Verlag, 1989), S. 152.

3 Pierre Teilhard de Chardin, *Let Me Explain,* S. 66.

4 Aldo Carotenuto, *Eros and Pathos: Shades of Love and Suffering* (Toronto: Inner City Books, 1989), S. 54.

5 D. H. Lawrence, »The Stream of Desire«, in: *Challenge of the Heart,* John Welwood, S. 48.

6 Ken Dychtwald, *Körperbewusstsein,* S. 163.

7 Sufy Inayat Khan, *The Development of Spiritual Healing,* S. 89.

8 Den »Atemtrainer« Michael Grant White kenne ich persönlich. Er ist ein Atemexperte der Sonderklasse. Dieses Zitat ist seiner Internetseite http://www.breathing.com entnommen.

9 Swami Rama, Rudolph Ballentine, Alan Hymes, *Die Wissenschaft vom Atem. Eine praktische Anleitung,* S. 77.

10 Meiner Meinung nach erzeugt Rauchen ein irreführendes Gefühl von Energie im Herzchakra und erwächst häufig aus dem Bedürfnis, die Leere zu kaschieren, die sonst dort herrscht. Natürlich löst es das Problem nicht, sondern ermöglicht es dem Raucher nur, die Leere weiterhin aufrechterhalten zu können.

11 Isaac Asimov, *Der Mensch unter der Lupe* (Zürich: A. Müller, 1967).

Empfohlene weiterführende Literatur zu Chakra vier

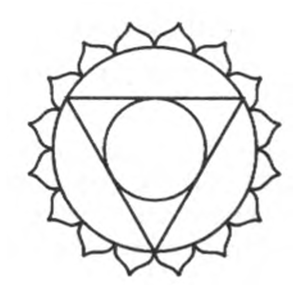
Farhi, Donna: *The Breathing Book. Vitality and Good Health through Essential Breath Work*. New York: Henry Holt, 1996.

Hendricks, Gay: *Bewusst atmen*. München: Droemer Knaur, 1995.

Hendricks, Gay und Kathlyn Hendricks. *Liebe macht stark*. München: Goldmann, 2004.

Stone, Hai und Sidra Winkelman: *Abenteuer Liebe*. München: Kösel, 1997.

Welwood, John: *Challenge of the Heart*. Boston, Mass.: Shambhala, 1985.



Chakra fünf

Äther

Klang

Schwingung

Kommunikation

Mantren

Telepathie

Kreativität

6
Chakra fünf: Klang

Eingangsmeditation

Vor dem Anfang war alles dunkel, war alles leer

Das Antlitz des Kosmos war tief und gestaltlos,

Eigentlich war es kein Gesicht, sondern ein endloses Nichts.

Kein Licht, kein Geräusch, keine Bewegung, kein Leben, keine Zeit.

Überall war Leere, und das Universum war noch nicht erschaffen,

Es war noch nicht einmal erdacht.

Denn es gab weder eine Form, die das Universum hätte erdenken, noch eine Form, die es hätte annehmen können.

Und in dieser Leere fiel die Dunkelheit auf sich selbst zurück

Und erkannte, dass sie nichts war.

Allein und dunkel, ungeboren, gestaltlos, stumm.

Können Sie sich diese Stille vorstellen, die Stille des Nichts?

Können Sie so weit zur Ruhe kommen, dass Sie sie hören?

Können Sie der Stille in sich lauschen?

Atmen Sie tief, aber langsam, damit der Atem in Ihren Lungen still ist.

Spüren Sie, wie sich Ihre Kehle mit der einströmenden Luft weitet.

Lauschen Sie dem Nichts, lauschen Sie der Stille,

Lauschen Sie tief in sich hinein und finden Sie den Ort der Stille.

Atmen Sie langsam in diese Leere hinein, einen tiefen, friedlichen Atemzug.

In der unendlichen Stille fiel die Dunkelheit auf sich selbst zurück

Und erkannte in ihrer Leere, dass sie allein war.

Und in ihrer Einsamkeit wünschte sie sich Gesellschaft.

Und wie sie so wünschte, durchlief sie ein Schauer,

Und sie faltete sich immer wieder ein,

Bis sie nicht mehr leer und die Leere voller Geburt war.

Am Anfang war das Große, Körperlose.

Als es erkannte, dass es war, wurde aus dem Körperlosen Schwingung.

Und diese Schwingung war ein Klang, der alle anderen Klänge gebar.

Der Klang Brahmas im ersten Ausströmen.

Der Klang Sarasvatis in ihren ewigen Antworten.

Mit ihrer Vereinigung stieg der Klang auf, dehnte sich durch die gesamte Leere aus und erfüllte sie.

Und der Klang wurde eines, und der Klang wurde viele, und der Klang wurde das Rad, das sich drehte und das die Welten im Tanz des Lebens drehte, ewig singend, ewig in Bewegung.

Wenn Sie jetzt lauschen, können Sie ihn hören. Er ist in Ihrem Atem, er ist in Ihrem Herzen, er ist im Wind, dem Wasser, den Bäumen und dem Himmel. Er ist in Ihrem Geist, im Rhythmus jedes einzelnen Gedanken.

Aus diesem Klang geht alles hervor, und zu diesem Klang kehrt es zurück.

Und dieser Klang ist

AUM... Aaa-uuu-mmmmmmmm... Aum...

Lasst mit eurem Atem schwellen einen stillen Sprechgesang.
Lasst ihn ziehen auf luft'gen Schwingen, diesen schönen, edlen Klang.
Der Rhythmus schwillt, und tiefe Schwingung steigt aus Eurem Innern auf.
Es erklingt der Klang der Schöpfung und erweckt der Chakren Lauf.
Immer lauter wird die Stimme, im Verbund mit andren Klängen.
Und die Rhythmen weben nun den heiligen Tanz aus allen Strängen.
Rhythmen hämmern, Stimmen schwellen, es hallt der Tanz des Lebens darin.
Klang zu Wort, Wort zu Musik, wir reiten auf Rädern des Lebens dahin.
Sie führen uns auf unsrer Reise, rühren den Geist tief in uns an.
Singt mit der Stimme, die euch gegeben. Hier fängt unser Anfang an.
Aus der Stille in die Leere rufen Leib und Atem nun.
Hör die Antwort aus dem Dunkel, Angst und Schmerz, sie werden ruhn.
Brahma ist die erste Schwingung und Sarasvati der Fluss.
Klang verbindet die Vision zum harmonischen Genuss.
Später ist es wieder still, dennoch hallt in uns der Klang.
Das Echo der Wahrheit reinigt die Schwingung, und hallt in uns entlang.

Chakra fünf
Symbole und Entsprechungen

Sanskrit:	*Vishuddha*
Bedeutung:	Reinigung
Lage:	Hals
Element:	Klang
Funktion:	Kommunikation, Kreativität
Innen:	Synthese von Ideen zu Symbolen
Außen:	Schwingung
Drüsen:	Schilddrüse, Nebenschilddrüsen
Andere Körperteile:	Hals, Schultern, Arme, Hände
Funktionsstörung:	Halsschmerzen, steifer Hals, Erkältungen, Schilddrüsenprobleme, schlechtes Gehör
Farbe:	Hellblau
Sinn:	Gehör
Keimsilbe:	Ham
Vokal:	»I«
Blütenblätter:	sechzehn - alle Vokale des Sanskrit
Sephiroth:	Geburah, Chesed
Planet:	Merkur
Metall:	Quecksilber
Ernährung:	Obst
Verbentsprechung:	ich spreche
Yoga-Weg:	Mantra-Yoga
Räuchermittel:	Weihrauch, Benzoe, Mazis (Muskatblüte)
Mineralien:	Türkis, Aquamarin, Celestit
Tiere:	Elefant, Stier, Löwe
Guna:	Rajas
Lotossymbole:	Mit der Spitze nach unten gerichtetes Dreieck mit einem weißen Kreis in der

Mitte, der wohl ein Vollmondsymbol ist. Im Kreis ist ein weißer Elefant, über ihm liegt das Bija-Symbol *Ham.* Die Gottheiten im Lotos sind Sadasiva, eine Gestalt des Gottes Shiva mit drei Augen, fünf Köpfen und zehn Armen. Er ist mit einem Tigerfell bekleidet, trägt einen Schlangenkranz und sitzt auf einem weißen Stier. Die Göttin ist Gauri, die Goldene, die Gefährtin Shivas. Manchmal wird sie als Getreidegöttin verehrt. Gauri ist auch der Name einer Gruppe von Göttinnen, zu der auch Uma, Parvati, Rambha, Totala und Tripura gehören.

Hindugottheiten: Ganga (Flussgöttin, Göttin der Reinigung), Sarasvati

Andere Götterwelten: Hermes, die Musen, Apollo, Brigit, Seschat, Nabu

Herrschende Kraft: Resonanz

Das Tor zum Bewusstsein

Klang ... Rhythmus ... Schwingung ... Worte ... beherrschen unser Leben, wir nehmen sie als selbstverständlich hin. Wir bedienen uns ihrer, reagieren auf sie, erschaffen sie jeden Tag von neuem. Unablässig erzeugen wir Rhythmen, weben endlos weiter an der Struktur der Erfahrung. Vom ersten Schrei eines neugeborenen Kindes bis hin zu den Klängen einer Symphonie sind wir Teil eines Kommunikationsnetzes.

Kommunikation ist das verbindende Prinzip allen Lebens - von den in der DNS lebender Zellen codierten Nachrichten bis hin zum gesprochenen oder geschriebenen Wort, von den Ner-

venimpulsen, die Geist und Körper verbinden, bis hin zu den Funkwellen, welche die Entfernung zwischen Kontinenten überwinden. Mit ihrer Hilfe kann sich das Bewusstsein von einem Ort zum anderen ausdehnen.

Innerhalb des Körpers ist die Kommunikation von entscheidender Bedeutung. Ohne die elektrische Kommunikation zwischen Gehirnwellen und Muskelgewebe könnten wir uns nicht bewegen. Ohne die chemische Kommunikation der Hormone mit den Zellen gäbe es kein Wachstum, erhielte der weibliche Zyklus keinen Anstoß, fehlte die Krankheitsabwehr. Wenn die DNS nicht in der Lage wäre, genetische Informationen weiterzugeben, gäbe es kein Leben.

Auch unsere Zivilisation braucht die Kommunikation als verbindendes Element. Sie dient uns dazu, die komplexen Aufgaben einer Kultur der Kooperation in ähnlicher Weise zu koordinieren wie die Zusammenarbeit der Zellen im Körper eines Organismus. Die Kommunikationsnetze sind das Nervensystem unserer Kultur, das uns alle verbindet.

Chakra fünf ist dem Klang, der Schwingung, dem Selbstausdruck, der Kreativität, und damit auch der Kommunikation zugeordnet. Dieser Bewusstseinsbereich ist für die Steuerung, die Entstehung, das Senden und Empfangen von Signalen sowohl innerhalb des eigenen Körpers als auch zwischen den Menschen zuständig. Es ist ein Zentrum dynamischer Kreativität, das aus alten Ideen etwas Neues zaubert. Ihm werden unter anderem das Zuhören, Sprechen, Schreiben, Singen, die Telepathie und alle anderen Künste zugeordnet - besonders jene, die mit Klang und Sprache zu tun haben.

Kommunikation ist der Vorgang des Sendens und Empfangens von Informationen mit Hilfe von Symbolen. Das fünfte Chakra ist das Zentrum, das diese Symbole - das geschriebene oder gesprochene Wort, musikalische Themen, Omen oder elektrische Impulse an das Gehirn - in Informationen umwandelt. Ihr Symbolcharakter verleiht der Kommunikation eine Schlüsselfunktion,

wenn es darum geht, Zugang zu den inneren Ebenen zu bekommen. Symbole geben uns ein Werkzeug an die Hand, wie wir die Welt effektiv abbilden können - ein Werkzeug, das uns unendliche Speichermöglichkeiten im Gehirn eröffnet. Wir können Dinge besprechen, bevor wir sie tun. Wir können Informationen in kompakter Form aufnehmen und speichern. Wir können Gedanken in klare Bilder umwandeln und diese Bilder als Gedanken speichern - all das ermöglicht uns die symbolische Darstellung von uns wahrgenommener Muster.

Wenn wir die fünfte Stufe erklimmen, entfernen wir uns noch einen Schritt vom Körperlichen. Die Kommunikation ist die erste Stufe, auf der wir über das Körperliche hinausgehen, denn sie ermöglicht es uns, die vertrauten Grenzen des Körpers zu überschreiten. Wir können mit New York telefonieren und ersparen uns damit, tatsächlich hinfahren zu müssen. Der Anruf dauert nur ein paar Minuten und kostet wenig, und doch überschreiten wir die Grenzen von Raum und Zeit so locker, als gingen wir über die Straße. Wir können Stimmen auf Tonband aufnehmen, die Tagebücher von Verstorbenen lesen und uralte Muster in fossiler DNS entschlüsseln - alles eine Frage der Deutung von Symbolen.

Wie bereits erläutert, sind die unteren Chakren höchst individuell. Unsere Körper beispielsweise sind deutlich voneinander getrennt, und unsere Haut legt fest, wo wir aufhören. Je weiter wir die Chakrasäule erklimmen, desto mehr verschwimmen die Grenzen. Wenn wir zu reinem Bewusstsein gelangt sind, dem Ideal des siebten Chakras, werden wir keine Grenze mehr um dieses Bewusstsein ziehen und nicht mehr sagen: »Das ist meins und das ist deins.« Informationen und Ideen sind wie die Luft, die wir atmen. Sie umgeben uns wie ein unsichtbares Feld, und wir nehmen, was wir brauchen. Innerhalb dieses Feldes gibt es keine Grenzen. Jeder Schritt nach oben baut Grenzen und Isolation ab und bringt uns der Einheit näher. *Diese Einheit erlangen wir, weil unser Bewusstsein in der Lage ist, Verbindungen herzustellen.*

Kommunikation ist ein Akt der Verbindung. Sie ist eines der einenden Prinzipien der oberen Chakren. Wenn ich vor einer Gruppe Menschen einen Vortrag zum Thema Heilung halte, lenke ich das Bewusstsein dieser Menschen, wenn auch nur für kurze Zeit, auf gewisse Ideen. Die Kommunikation sorgt dafür, dass alle Zuhörer beim Verlassen des Saals eine bestimmte Teilmenge an Informationen besitzen. Wenn ich den Vortrag mehrere Male halte, wird diese Teilmenge gemeinsamen Bewusstseins noch größer. Menschen, deren Denken vor der Kommunikation völlig voneinander abgewichen war, verfügen danach über gemeinsame Informationen.

Kommunikation ermöglicht es mir, über meine normalen Grenzen hinauszugehen. Kommunikation verschafft mir Zugang zu Informationen in Ihrem Gehirn, die ich nicht besitze. Sie waren vielleicht noch nie in China, aber auf Grund von Kommunikation in Form von Büchern, Filmen, Bildern und Unterhaltungen wissen Sie womöglich trotzdem etwas über chinesische Gepflogenheiten und die dortige Landschaft. Kommunikation eint und erweitert gleichzeitig unseren Horizont. Kommunikation kann unsere Welt vergrößern. In dieser Erweiterung spiegelt sich das Muster des aufsteigenden Bewusstseinsstroms.

Wenn wir abwärts durch die Chakren schreiten, bewegen wir uns auf Beschränkung und Manifestation zu. Wir legen Gedankenmuster fest, indem wir ihnen einen Namen geben. Wenn wir einer Sache einen Namen geben, sammeln wir das Bewusstsein, indem wir eine Grenze darum ziehen und sagen: Es ist dieses und nicht jenes. Wenn wir etwas benennen, verdeutlichen wir, setzen wir Grenzen, legen wir fest. Wir geben unseren Gedanken Struktur und Bedeutung.

Kommunikation verleiht unserer Wirklichkeit Gestalt und erschafft unsere Zukunft. Wenn ich zu Ihnen sage: »Holen Sie mir ein Glas Wasser«, erschaffe ich mir eine Zukunft, in der ich ein Glas Wasser in der Hand halte. Wenn ich sage: »Lassen Sie mich in Ruhe«, erschaffe ich eine Zukunft ohne Sie. Von den Reden der

Präsidenten über Vorstandssitzungen bis hin zu Ehestreitigkeiten und Gute-Nacht-Geschichten für Kinder erschafft Kommunikation die Welt jeden Augenblick neu.

Kommunikation kann das Bewusstsein in beide Richtungen des Chakraspektrums fließen lassen. Man kann Kommunikation *als Symbolsystem verstehen, das zwischen abstrakten Ideen und ihrer Konkretisierung vermittelt.* Die Kommunikation verwandelt unsere Gedanken in kontrollierte körperliche Schwingungen, die sich wiederum auf materieller Ebene manifestieren können. Die Sprache ist ein Werkzeug, mit dem das Bewusstsein das Universum, das es umgibt, ordnen und organisieren kann - einschließlich seiner selbst! Deshalb nimmt dieses Chakra eine entscheidende Position an der Schwelle zwischen Körper und Geist ein. Es ist kein Ort zentralen Gleichgewichts wie das Herz; es ähnelt vielmehr der transformierenden Kraft des Feuers - einem Medium im Übergang zwischen zwei Dimensionen.

In diesem Kapitel werden wir die Kommunikation in Theorie und Praxis erforschen. Wir werden uns mit den Prinzipien Schwingung, Klang, Mantra, Sprache, Telepathie, Kreativität und Medien auseinander setzen, den Blättern der Lotosblüte des fünften Chakras.

Vishuddha - Reinigung

O Devi! O Sarasvati!
Mögest Du auf ewig in meiner Sprache weilen.
Mögest Du auf ewig auf meiner Zungenspitze sitzen.
O göttliche Mutter, Du schenkst vollkommene Poesie.

Swami Sivananda Radha[1]

Das Chakra der Kommunikation wird im Allgemeinen als Kehlchakra bezeichnet und befindet sich im Bereich von Hals und Schultern. Es ist blau - ein helles, himmlisches Blau, im Gegen-

satz zum Indigoblau des sechsten Chakras. Dieses Chakra ist ein Lotos mit sechzehn Blütenblättern, der alle Vokale des Sanskrit enthält. Im Sanskrit symbolisieren die Vokale in der Regel den Geist, die Konsonanten das Grobstofflichere, die Materie.

Diese Lotosblüte heißt *Vishuddha,* »Reinigung«, und ihr Name verrät zweierlei: 1) Wenn wir erfolgreich zum fünften Chakra aufsteigen und es öffnen möchten, muss der Körper einen gewissen Grad an Reinheit besitzen. Die feinstofflicheren Aspekte der oberen Chakren verlangen größere Empfindsamkeit, und wenn wir den Körper reinigen, werden wir für diese Feinheiten empfänglich. 2) Klänge sind Schwingung und eine Kraft, die in allen Dingen steckt. Klänge besitzen reinigende Wirkung. Sie können die Zellstruktur der Materie beeinflussen und haben auch die Fähigkeit, unharmonische Schwingungen in und um uns zu harmonisieren. Etwas weiter unten werden wir diese Prinzipien genauer untersuchen.

In diesem Chakra begegnet uns Airavata wieder, der weiße Elefant mit den vielen Rüsseln. Er befindet sich in einem Kreis innerhalb eines Dreiecks, das mit der Spitze nach unten zeigt und die Manifestation durch Sprache symbolisiert. Die Gottheiten sind der Gott Sadasiva (eine Verkörperung des Shiva, auch Pancanana, der Fünfköpfige, genannt) und die Göttin Gauri (ihr Beiname bedeutet »die Schöne«, »die Goldene« oder »die Strahlende«). Gauri lautet auch der Name einer Gruppe von Göttinnen, zu der Uma, Parvati, Rambha, Totala und Tripura gehören.[2] Alle Gottheiten in diesem Chakra haben fünf Köpfe. (Siehe Abb. 6.1.)

Zum fünften Chakra gehört das Element *Äther,* auch *Akasha* oder Geist genannt. In diesem Chakra verfeinern wir unser Bewusstsein so weit, dass wir das feinstoffliche Schwingungsfeld, die Ätherebene, wahrnehmen können. In dieser liegt die Ursache unserer Gedanken, unserer Gefühle und unseres körperlichen Befindens, zugleich zeigt sich in ihr aber auch deren Wirkung.

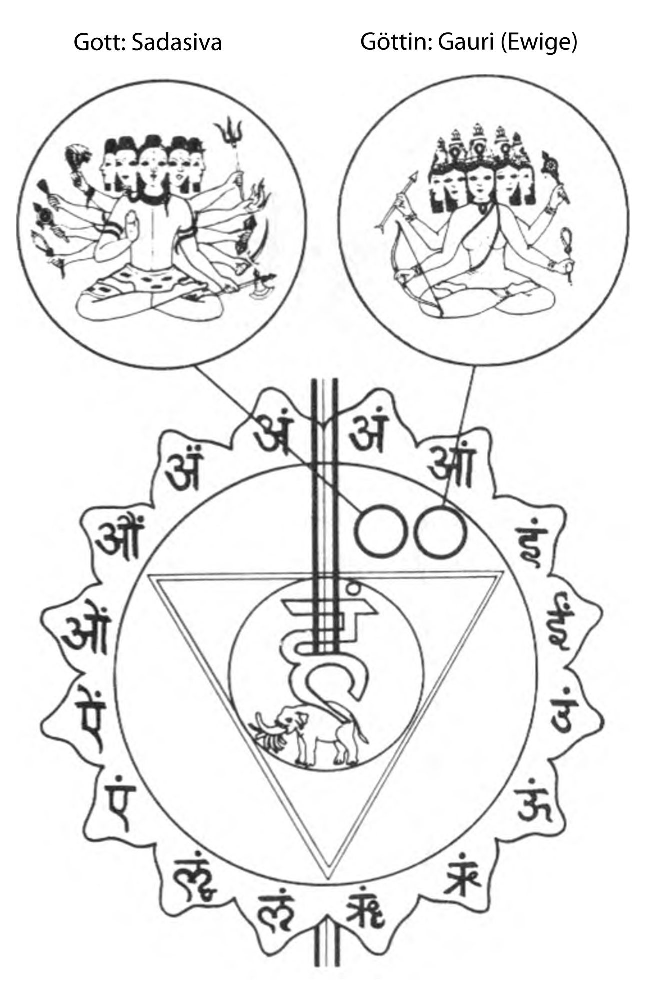


Abb. 6.1: Vishuddha-Chakra (aus: Kundalini-Praxis)

Gerade angesichts moderner parapsychologischer Forschungen lässt sich kaum bestreiten, dass eine Art Ebene existiert, die mit verhältnismäßig großer Regelmäßigkeit Phänomene auslöst, die mit den Gesetzen unserer Alltagswirklichkeit nicht zu erklären sind. Hellsichtigkeit, Telepathie und Fernheilung, um nur ein paar davon zu nennen, sind Erscheinungen mit übernatürlicher Ursache. Mit Hilfe der Kirlian-Fotografie lässt sich das Feld aufzeichnen, das lebende Wesen umgibt und das im Normalfall un-

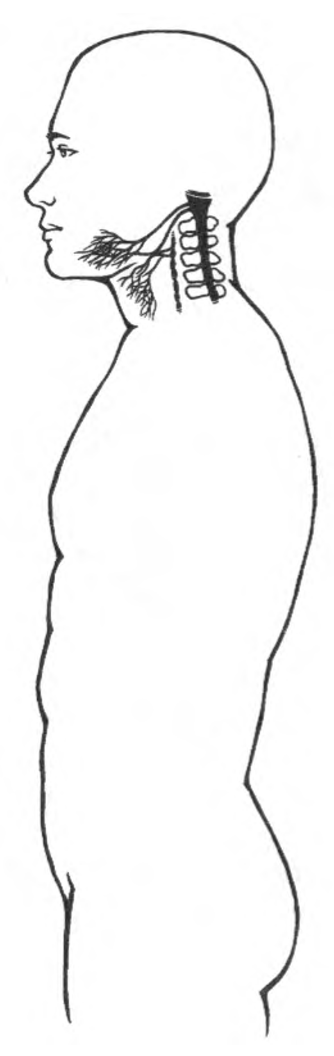


Abb. 6.2: Chakra fünf

sichtbar ist. Kirlian-Aufnahmen zeigen, dass sich an diesem Feld ablesen lässt, ob das betreffende Wesen gesund oder krank ist. Dr. Richard Gerber schreibt in seinem bahnbrechenden Buch *Vibrational Medicine*: »In Wirklichkeit regt das ordnende Prinzip des Ätherkörpers das Wachstum des physischen Körpers an und erhält es.«[3] Krankheiten zeigen sich meist zuerst im Ätherkörper,

dann im Gewebe. Umgekehrt kann man mit Techniken heilen, die in erster Linie den feinstofflichen Körper behandeln, zum Beispiel Akupunktur, Homöopathie und Geistheilung.

Das Element Äther steht für eine Welt der Schwingungen - die Ausströmungen lebender Wesen, die wir als Aura, als Klang und als die feinstoffliche Ebene geflüsterter geistiger Eindrücke erleben, in die unsere greifbarere Wirklichkeit eingehüllt ist.

Die meisten metaphysischen Systeme gehen von vier Elementen aus (Erde, Wasser, Feuer und Luft), doch in Systemen mit fünf Elementen kommt in der Regel der Äther oder Geist hinzu. In manchen Fällen wird das fünfte Element auch als »Raum« bezeichnet, das nicht physische Element jenseits von Erde, Luft, Feuer und Wasser. In diesen Systemen bezeichnen die vier Elemente die materielle Welt, der Geist steht für das Unerklärliche, Nicht-Materielle.

Das fünfte Chakra ist das letzte der sieben Chakren, dem nach der klassischen Lehre ein Element zugeordnet wird. Die oberen drei Chakren teilen sich also den Bereich des Geistes. In meinem System ordne ich diesem Chakra den *Klang* als Element zu, da er die vereinfachte Darstellung eines unsichtbaren Schwingungsfeldes ist und auf ähnliche Art und Weise wirkt wie die feinstofflichen Schwingungen. Arthur Avalon schreibt dazu in *Die Schlangenkraft*: »Und am gehörten Klang erkennt man die Anwesenheit von >Äther<.«[4] Dem sechsten und siebten Chakra ordne ich die zunehmend feinstofflicheren Schwingungsphänomene *Licht* und *Denken* zu.

Die Welt der Schwingung

Alle Dinge sind Ballungen von Atomen,
die tanzen und durch ihre Bewegungen Geräusche
hervorrufen. Ändert sich der Rhythmus des
Tanzes, ändern sich auch die erzeugten Töne...
Jedes Atom singt unaufhörlich sein Lied, und
der Ton erzeugt in jedem Augenblick dichte und
subtile Formen.

Fritjof Capra[5]

Äther lässt sich mit dem allumfassenden, einenden Feld feinstofflicher Schwingung gleichsetzen, von dem das ganze Universum durchzogen ist. Jede Schwingung, sei es eine Schallwelle oder ein tanzendes Teilchen, steht mit anderen Schwingungen in Verbindung, und alle Schwingungen beeinflussen sich gegenseitig. Im fünften Chakra stellen wir unser Bewusstsein auf das feinstoffliche Schwingungsfeld ein, das uns umgibt.

Nehmen wir ein Beispiel, mit dem wir alle vertraut sind: das Auto. Wir wissen, dass unsere Wagen von Motoren angetrieben werden, die aus vielen Teilen bestehen. Da gibt es feste Materie in Form von Kolben und Ventilen, flüssiges Benzin und öl, Zündkerzen mit ihren Zündfunken und verdichtete Luft (die ersten vier Elemente). Zeitlich komplex aufeinander abgestimmte Bewegungen machen die Zusammenarbeit dieser Teile in einer genau festgelegten Art und Weise möglich. Doch wenn wir die Kühlerhaube öffnen, sehen wir nur Schwingung. Weil wir die kleinen Teile im Motor nicht sehen können, sehen wir ihn lediglich aus einer Art Makro-Perspektive. Ein laufender Motor ist ein vibrierender Metallblock, der ein surrendes Geräusch von sich gibt. Je nachdem, wie unser Auto klingt, wissen wir, ob es gut läuft oder nicht. Wenn es anders klingt, als es sollte, wissen wir, dass etwas nicht in Ordnung ist.

Genauso nehmen wir die Gesamtschwingung eines Menschen oder einer Situation wahr, selbst wenn wir die genauen Einzelheiten nicht kennen. Und wir wissen, wenn etwas nicht stimmt. Die Summe aller Schwingungen entspricht der Summe der Schwingungen aller Ebenen. Im fünften Chakra verfeinern wir unser Bewusstsein und nehmen allmählich diese feinstofflichen Schwingungsnachrichten wahr. Das Ätherfeld ist eine Art Plan der Schwingungsmuster unseres Gewebes, unserer Organe, unserer Gefühle, unseres Handelns, unserer Erfahrungen, unserer Erinnerungen und Gedanken.

Sogar in ihrer festesten Form schwingt Materie unaufhörlich mit hoher Geschwindigkeit. Im Grunde liegt es nur an dieser ständigen Bewegung, dass wir die Leere der Materie als festes Feld wahrnehmen. Die Bewegung atomarer Teilchen, die an einen sehr kleinen Raum gebunden sind, ähnelt eher einer Schwingung oder Oszillation mit einer Geschwindigkeit von ungefähr 10^{15} Hz (Hz = Zyklen in der Sekunde).[6] Schwingung durchdringt selbst unsere fundamentalsten Einheiten und ist jeder Form von Materie, Energie und Bewusstsein eigen.

Schwingung ist der Ausdruck von Rhythmus. In ihrem Buch *The Cosmic Doctrine* bezeichnet Dion Fortune Schwingung als »die Auswirkung der Rhythmen der einen Ebene auf die Substanz der anderen«.[7] Es heißt, wenn wir die Chakrasäule erklimmen, schwingt jede Ebene höher, schneller und effizienter. Licht besitzt eine (um etwa 40 Oktaven) höhere Schwingung als Klang, und die Schwingung des Denkens ist noch feiner als die des Lichts. Die Schwingungen unseres Bewusstseins wirken sich auf die Materie unserer Körper aus, Energie beeinflusst Bewegung und Bewegung beeinflusst Materie.

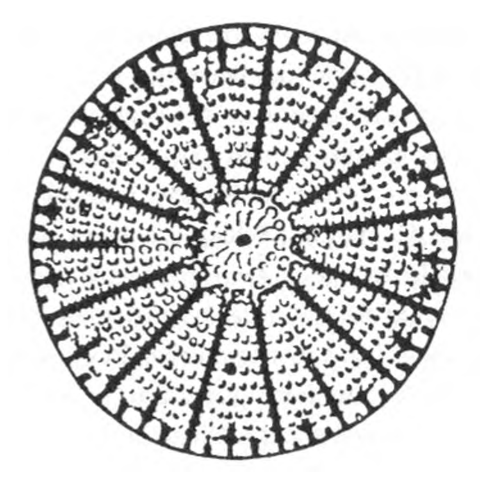
Im 19. Jahrhundert machte ein Wissenschaftler namens Ernst Chladni ein paar Experimente, die den Einfluss der Schwingung auf die Materie bewiesen. Chladni streute Sand auf eine befestigte Stahlplatte und strich dann mit einem Geigenbogen, den er mit Kolophonium eingerieben hatte, über die Kante der Platte. Er

fand heraus, dass der Sand zu der Schwingung, die er auf der Scheibe »spielte«, in wunderschönen mandalaähnlichen Formationen »tanzte«. Die Muster waren je nach Schwingung verschieden. (Siehe Abb. 6.3.) Wenn man eine Platte mit Sand auf einen Stereoiautsprecher legt, entstehen ähnliche Muster, sofern es sich um Töne einer Frequenz handelt.

Dieses Beispiel zeigt deutlich, wie Klänge auf Materie einwirken - es ist ein Beispiel dafür, wie der Rhythmus der einen Ebene auf die Substanz der anderen einwirkt. Diese Klänge lassen keine chaotischen Muster, sondern Formen wie Mandalas entstehen, die sich regelmäßig um einen Mittelpunkt anordnen - wie das Muster eines Chakras. Man kann nicht umhin, sich zu fragen, wie sich Klänge auf die winzigen Zell- und Atomstrukturen oder auf das weniger sichtbare Ätherfeld auswirken.

Spätere Experimente zeigten, dass die Übertragung von Schallwellen auf verschiedene Medien wie Wasser, Pulver, Pasten oder Öl Muster erzeugte, die eine bemerkenswerte Ähnlichkeit zu Formen aufweisen, die wir in der Natur vorfinden - etwa zu Spiralgalaxien, der Zellteilung beim Embryo oder der Iris und der Pupille des menschlichen Auges. Das Studium dieses Phänomens nennt sich *Kymatik* und wurde in erster Linie von dem Schweizer Wissenschaftler Hans Jenny entwickelt.[8]

Die Hindus glauben, dass Schwingung, die sich durch verschiedene Stufen der Dichte von *Brahma,* dem Schöpfer, bis zu *Vaikhari,* dem hörbaren Laut, vorarbeitet, die Ausströmung ist, aus der die Materie ursprünglich erschaffen wurde. Tatsächlich heißt es in den heiligen Schriften der Hindus: »OM - Dieses Wort ist das ganze sichtbare Universum!... All dieses ist ausschließlich Brahman.«[9] Hinduismus und Christentum weichen zwar in vielen Aspekten stark voneinander ab, doch die Ähnlichkeit zu Johannes 1,1 ist nicht zu leugnen: »Am Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und Gott war das Wort«.[10] Beide Zitate beschreiben, wie der Klang als Ausströmung des Göttlichen die materielle Welt erschafft.



Arachnoidiscus
(Kieselalge, in 600facher Vergrößerung)



Ein Chladni-Muster,
das entstand, als er eine mit Sand bedeckte Scheibe
in eine bestimmte Schwingung versetzte.

Abb. 6.3

Jede Schwingung hat einen Rhythmus, ein sich wiederholendes, gleichmäßiges Muster der Bewegung durch Zeit und Raum. Diese rhythmischen Muster sind tief eingeprägte Bewusstseinsfunktionen. Der Ablauf der Jahreszeiten, der stete Wechsel von Tag und Nacht, die Zyklen des Mondes und der Frau, der Fluss des Atems und das ständige Schlagen unseres Herzens, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Kein lebendes Wesen kann sich diesen Rhythmen entziehen. Wie der Wandel ist auch der Rhythmus Grundbestandteil allen Lebens und allen Bewusstseins.

Wenn ein Mensch aus dem fünften Chakra heraus lebt, wird er sich der Schwingungsebene der Dinge bewusst. Manchmal reagieren wir stärker auf den Tonfall als auf die Worte, die gesprochen werden. Diese »abstraktere« Ebene wirkt subtiler, aber nicht weniger tief auf unser Bewusstsein ein als das gröbere Handeln. Leider sind sich die meisten Menschen ihres Handelns und ihrer Reaktionen auf dieser Ebene nicht bewusst.

Auch unsere sinnliche Wahrnehmung hat die Aufgabe, Rhythmen zu erkennen. Das Hören von Schallwellen und das Sehen von Lichtwellen sind nur zwei davon. Sogar der Mechanismus, der das Gehirn über die Nervenfasern mit Informationen versorgt, bedient sich rhythmischer Energiestöße. Von den ersten Kontraktionen der Gebärmutter unserer Mutter bei unserer Geburt bis hin zu den letzten Atemzügen vor unserem Tod sind wir rhythmische, tanzende Wesen, die das tanzen, was Ram Dass als den einzig wahren Tanz bezeichnet.

In seinem wundervollen Buch *Der Pulsschlag des Universums* definiert George Leonard den Rhythmus als »das Spiel geordneter Frequenzen in der Matrix der Zeit«.[11] Er meint, der Rhythmus diene in erster Linie dazu, die verschiedenen Teile des Systems zu integrieren. Wir ähneln einem Sinfonieorchester. Die verschiedenen Teile, das sind die Streicher, die Bläser, die Holzblas- und die Schlaginstrumente, doch erst die einende Kraft der Rhythmen verleiht uns die Fähigkeit, Musik zu machen. Der Rhythmus ist der Herzschlag des Systems!

Vielen von uns fehlt dieser starke Rhythmus im Leben, der integrierende Aspekt, der den innersten Kern unseres Wesens mit dem Herzschlag des Universums vereint. Und so sind wir uneins mit der Welt und mit uns selbst. Es fehlt uns an Koordination, Einheit und Anmut.

Ferner neigen Rhythmen genau wie Chakramuster dazu, sich selbst zu erhalten. Wer den Tag ruhig und zentriert beginnt, wird feststellen, dass seine Begegnungen mit anderen Menschen ruhiger und zentrierter verlaufen. Wer dagegen jeden Morgen zur Hauptverkehrszeit in die Arbeit fährt, einen Beruf ausübt, bei dem es schnell gehen muss und bei dem er stark unter Druck steht, ist Tag für Tag ganz anderen Schwingungen ausgesetzt. Dieser Rhythmus beeinflusst den Einzelnen noch auf zellularer Ebene seines Wesens und wirkt sich zwangsläufig auch auf die Gedanken, die Gefühle und das Handeln aus. Wenn man nach der Arbeit durch den Stoßverkehr nach Hause fährt, macht sich dieser Rhythmus im Familienleben, den Essgewohnheiten und im Umgang mit anderen Menschen bemerkbar. Ehepartner und Kinder werden mit diesen Rhythmen bombardiert und möglicherweise bewusst oder unbewusst davon angeregt oder gereizt. Sie können darauf auf gleicher Schwingungsebene reagieren (und werden es vermutlich auch), was die Situation noch weiter verschlimmert. Wenn der Herzschlag der Dirigent unserer inneren Rhythmen ist, ist es kein Wunder, dass so viele Angestellte in leitender Funktion Herzprobleme haben!

Wir beeinflussen andere Menschen und unsere gesamte Umgebung durch unsere geistigen und körperlichen Schwingungen. Obgleich wir ihnen nur wenig Beachtung schenken - denn wir befinden uns hier auf einer feinstofflichen Ebene, die sich nur schwer genau definieren oder beschreiben lässt -, haben sie tief greifende Auswirkungen. Nur wenige Menschen bemühen sich bewusst um Ausgleich dieser Schwingungen. Es gibt zahlreiche, recht einfache Techniken und Prinzipien, die jedermann anwenden kann. Wenn man sie einsetzt, kann das die Entwicklung des

eigenen Bewusstseins fördern und zugleich das Wohlbefinden aller Menschen in unserer Umgebung verbessern.

Resonanz

In jedem von uns, so unvollkommen er auch sei, schlägt ein lautloser Puls von vollkommenem Rhythmus, ein Komplex von Wellenformen und Resonanzen, der absolut individuell und einzigartig ist und uns gleichzeitig mit dem ganzen Universum verbindet. Gelingt es uns, dieses Pulsschlages innezuwerden, dann kann sich unsere persönliche Erfahrung von Grund auf verändern und damit in gewisser Weise auch unsere Umwelt.[12]

George Leonard

Jeder Klang lässt sich als Welle darstellen, als Schwingung mit einer bestimmten Frequenz. Bei Wellen ähnlicher Frequenz kommt es zu einer »gegenseitigen Phasenverriegelung«, also zu einer *rhythmischen Angleichung* oder zu einer *Synchronisation* oder einfach zu *Resonanz*. Das heißt, beide Wellen schwingen mit der gleichen Geschwindigkeit. Die beiden ursprünglichen Wellen verbinden sich, und eine neue Welle entsteht: Diese besitzt die gleiche Frequenz, hat aber eine größere Amplitude (siehe Abb. 6.4). Als Amplitude bezeichnet man den Abstand zwischen Wellenberg und Wellental. Bei Schallwellen bedeutet eine größere Amplitude mehr Energie und eine größere Lautstärke, wie das zum Beispiel bei lauterer Musik der Fall ist. Mit anderen Worten, bei resonanten Wellen erhöhen sich Leistung und Tiefe.

Zum besseren Verständnis können wir in einem Laden vorbeischauen, der Standuhren verkauft. Nehmen wir an, wir gehen hinein und keine einzige Uhr ist aufgezogen. Der Inhaber möchte

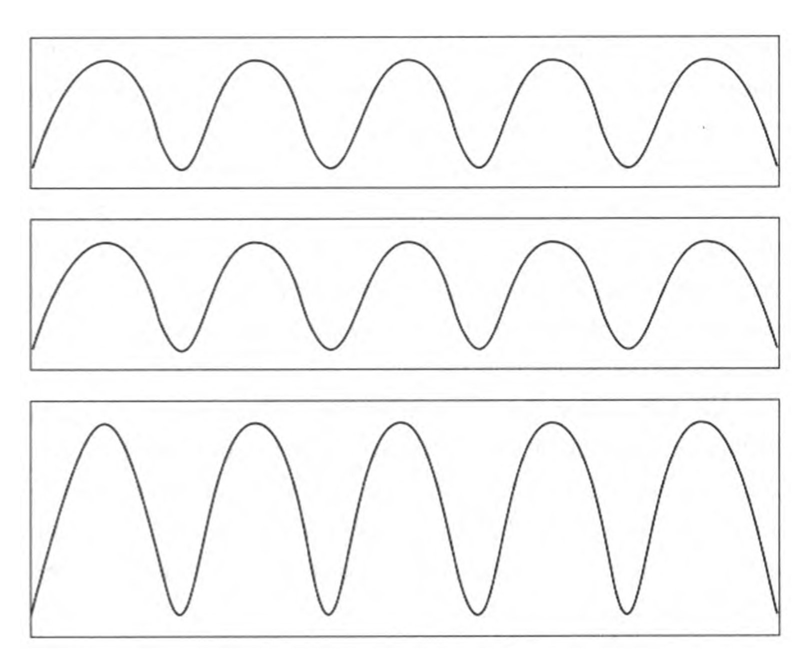


Abb. 6.4: Verstärkung von Schallwellen

uns zeigen, dass die Uhren auch tatsächlich funktionieren, macht die Runde und zieht alle Uhren auf, indem er die Pendel anstößt. Zu Beginn ist das Ticktack, der Ein-Sekunden-Ausschlag der Pendel, nicht synchron. Die einzelnen Uhren weichen um eine halbe oder eine Viertelsekunde voneinander ab. Mit der Zeit stellen wir fest, dass weniger Ticktack zu hören ist. Bald schwingen alle Pendel im gleichen Takt. Ihre Rhythmen haben sich angeglichen.

Wenn die Ähnlichkeit zwischen den Frequenzen zweier Schwingungen groß genug ist, werden sie irgendwann »einrasten« und synchron schwingen. Chöre zum Beispiel halten den letzten Ton, bis alle Stimmen im Gleichklang sind. Ein geschultes Ohr kann dieses Pulsieren als feines Pochen wahrnehmen. Das erzeugt jenen klaren Klang, der durch den Saal hallt, wenn der Ton endet. Die Schallwellen sind eingerastet und haben eine Resonanz erzeugt, die angenehm für das Ohr ist.

Das Prinzip der Resonanz kommt auch dann zum Tragen, wenn ein ruhendes Medium durch eine Welle in Schwingung versetzt wird. Nehmen wir zwei gestimmte Konzertgeigen. Ich kann die D-Saite Ihrer Geige allein dadurch zum Schwingen bringen, dass ich daneben die D-Saite meiner Geige anspiele. Nach diesem Prinzip funktioniert auch die Steuerung von Fernsehgeräten mit Fernbedienung. Wenn wir auf den Knopf drücken, wird ein Ton angeschlagen, der dann aus der Ferne auch in dem ein paar Meter entfernten Fernseher aktiviert wird.

Wellen ähnlicher Frequenz rasten ein und erzeugen Resonanz, Wellen unterschiedlicher Frequenz können stattdessen Dissonanz erzeugen. Ein reiner Flötenton zum Beispiel ist eine gleichmäßige Sinuswelle und passt sich dem Klang anderer Flöten an. Der Lärm, den ein Bus macht, setzt sich aus vielen dissonanten Schallwellen zusammen.

Auch die feinstofflichen Schwingungen von Menschen, die im gleichen Haushalt leben, sind synchron. Schon länger ist bekannt, dass Frauen häufig zur selben Zeit ihre Tage bekommen, wenn sie nur lange genug Zusammenleben. Ehepaare, die schon lange verheiratet sind, weisen oft eine gewisse optische Ähnlichkeit sowie ähnliche Sprechrhythmen auf. In unserer Kultur gleichen wir uns an unsere Nachbarn, Freunde und Unseresgleichen an. Unsere Umwelt beeinflusst uns also nicht nur durch optische, psychologische und physiologische Faktoren (zum Beispiel Werbetafeln, Gruppendruck, Luftverschmutzung), sondern auch auf der tiefen, unterbewussten Ebene innerer Schwingungen.

Die Meditationsphilosophie der Gesellschaft für Transzendentale Meditation, besser bekannt als TM, basiert auf diesem Prinzip. Ihre Mitglieder glauben, dass ihre Gehirnwellen, die durch Mantra-Meditation in einen bestimmten Rhythmus versetzt werden, positiv auf die Welt der Nicht-Meditierenden einwirken. Je mehr Menschen meditieren, desto größer wird die Wahrscheinlichkeit einer solchen Angleichung. In Atlanta, Georgia, wurde diese These einem Test unterzogen. Dort einigten sich die

Meditierenden darauf, jeden Abend zur gleichen Zeit zu meditieren. Wie sich zeigte, wies die Verbrechensrate in dieser Stunde einen erheblichen Rückgang auf.[13]

Sprache ist Rhythmus, folglich sind auch Unterhaltungen den Prinzipien der Resonanz unterworfen. Mit faszinierenden Folgen, wie die Arbeit von Dr. William S. Condon von der medizinischen Fakultät der Universität Boston zeigt: Um die Feinheiten der Kommunikation besser sehen zu können, filmte Dr. Condon zahlreiche Unterhaltungen (mit 48 Bildern pro Sekunde) und analysierte sie anschließend, indem er die Aufnahmen im Zeitlupentempo abspielte. Er zerlegte einfache Worte in ihre lautlichen Grundeinheiten (zum Beispiel das Wort »Klang« in K-l-a-ng), von denen jede nur einen Sekundenbruchteil dauert, und fand heraus, dass sowohl die Körperbewegungen des Zuhörers als auch die des Sprechers jederzeit *völlig synchron mit der Stimme* waren, solange eine Kommunikation stattfand. Solche Bewegungen waren unter anderem das Heben der Augenbrauen, Neigen des Kopfes oder Krümmen eines Fingers. Mit jeder Lautfolge trat auch eine neue Bewegungsreihe auf. Das Erstaunlichste daran ist, dass die Bewegungen des Zuhörers mit denen des Sprechers *synchron* waren und er nicht mit Verzögerung reagierte. Dr. Condon kommentiert das so:

> *Die Beobachtungen ergaben, dass sich die Zuhörer völlig synchron mit den Sprach-/Bewegungsmustern des jeweiligen Sprechenden bewegten. Dabei scheint es sich um eine Art von Resonanz (entrainment) zu handeln, da selbst bei der Unterteilung in Einheiten von 1/48 Sekunden kein Zeitrückstandfeststellbar ist... Auch dies scheint ein universelles Charakteristikum der menschlichen Kommunikation zu sein, welches vielleicht sogar für einen Großteil des tierischen Verhaltens im Allgemeinen kennzeichnend ist. Die Kommunika-*

tion ist somit eine Art von Tanz, bei dem alle Beteiligten synchron differenzierte Bewegungen ausführen, die viele subtile Dimensionen umfassen, seltsamerweise jedoch, ohne sich dessen bewusst zu sein. Selbst einander völlig Fremde weisen diese Synchronisierung auf.[14]

Ferner schreibt er, dass der Informationsgehalt der Botschaft offenbar erst ankommt, wenn die Synchronisation erfolgt ist. Davor kommt es häufig zu Missverständnissen. In den Sechzigerjahren veranstaltete George Leonard mit dem schwarzen Psychiater Dr. Price Cobbs Begegnungswochenenden zwischen den Rassen, in deren Verlauf sich deutliche Unterschiede zwischen den Sprechrhythmen der schwarzen und weißen Teilnehmer zeigten. Die Teilnehmer wurden ermutigt, ihrem Groll, ihren Ängsten und ihrer Wut Ausdruck zu verleihen. Am Anfang war dieser Begegnungsmarathon entmutigend und schmerzlich, doch an einem gewissen Punkt des Wochenendes näherten sich die Rhythmen ihrem Siedepunkt: Alle redeten und schrien durcheinander, und stampften mit den Füßen. Die Autoren beschreiben das so:

Gegen Ende des Abschnitts geht ein Teil der Schreie und Flüche in Lachen über. Dann geschieht etwas Merkwürdiges: Die ganze Gruppe schweigt plötzlich, beginnt dann von neuem, schweigt wieder und beginnt nochmals ruhiger - alles im vollkommenen Rhythmus. Danach setzt sich die Begegnung mit einem ganz neuen Ton der Zärtlichkeit und des Wohlbefindens fort. Es ist, als ob die Pendel des Verständnisses nunmehr im gleichen Takt schlügen, als ob die Herzzellen nun im gleichen Rhythmus pulsierten.[15]

Erst nachdem die Gruppe in Resonanz war, kam tatsächlich eine Kommunikation zustande. Vielleicht ist Kommunikation in Wirklichkeit eher ein rhythmischer Tanz und entspricht weniger dem üblichen Schema von Stimulus und Response. Schließlich hat sich gezeigt, dass in einer wirklichen Kommunikation der Zuhörer nicht auf den Sprecher *reagiert,* sondern mit ihm *resoniert*.

In weiteren Studien untersuchte Dr. Condon das Verhalten gestörter und autistischer Kinder auf diese auditive rhythmische Synchronisation hin. Bei diesen Kindern zeigte sich eine zeitverzögerte Reaktion zwischen Zuhörer und Sprecher, als reagierten sie auf ein Echo der ursprünglichen Laute. Ihre Mikrobewegungen störten ihre Harmonie mit der Umwelt, daher das für ihren Zustand typische Gefühl von Entfremdung und Verwirrung. George Leonard schloss die Analyse seiner Daten mit den Worten: »Unsere Fähigkeit, eine Welt zu *haben,* hängt von unserem Vermögen ab, mit ihr in Resonanz zu schwingen.«[16]

Dieses Konzept ist sehr wichtig für das Verständnis des fünften Chakras. Wenn wir mit den Schwingungsfrequenzen unserer Umwelt nicht in Resonanz schwingen können, können wir nicht spüren, dass wir mit der Welt verbunden sind. Wir können nicht kommunizieren. Ohne Kommunikation sind wir isoliert, getrennt und abgeschnitten von der nährenden Energie, die für unsere Gesundheit so wichtig ist. Wie die Hindus glauben, dass alle Materie aus Klang erschaffen ist, erschafft und bewahrt Kommunikation - ob mündlicher, chemischer, geistiger oder elektrischer Art - Leben. Ohne sie sterben wir sowohl geistig als auch körperlich ab.

Vielleicht ist unser Konzept vom verbalen Austausch als wichtigstem Aspekt der Kommunikation nur ein weiterer Ausdruck der großen Maya, die einen Schleier um die Natur der zu Grunde liegenden Realität legt. Vielleicht ist Kommunikation nichts als rhythmischer Austausch. Und doch ist die Sprache die Spitze des Kommunikationseisbergs und unser wichtigstes Indiz dafür, was dieser Eisberg eigentlich ist und wo er sich befindet.

Wenn einfache Schwingung Materie in einheitlichen, harmonischen Mustern anordnen kann, können resonante Schwingungen diesen Effekt nur vertiefen. Eine Sache, mit der wir wirklich im Einklang sind, hat eine starke Wirkung auf uns. Wenn wir uns des Prinzips der Synchronisation von Schwingungen bewusst sind, können wir unseren Part bei der Entwicklung unserer Umgebung übernehmen. Unsere Schwingungen können in einem ruhenden Medium einen neuen Gedanken oder eine Schwingung auslösen, in einem anderen Bewusstsein wecken. Wir haben die Wahl, ob wir »gute« oder »schlechte« Schwingungen beisteuern möchten: Schwingungen, die sich zu den Schwingungen in unserer Umgebung harmonisch oder disharmonisch verhalten.

Auch die Chakren haben Schwingungsmuster, die von der langsameren, gröberen Schwingung fester Materie im ersten Chakra bis hin zu den höchsten und schnellsten Schwingungen reinen Bewusstseins reichen. Das aktive Chakra eines Menschen kann durch seine Schwingung das inaktive Chakra eines anderen Menschen öffnen.

In San Francisco gibt es das so genannte »Exploratorium«, wo man die Wissenschaft anhand von Ausstellungsstücken kennen lernen kann, die den Beobachter miteinbeziehen. Dort gibt es ein von Tom Tompkin gebautes Ausstellungsstück namens »Resonant Rings«, das die Synchronisation von Schwingungen veranschaulicht. Dieses Ausstellungsstück ist ein wunderschönes Beispiel für die Schwingung der Chakren im Körper.[17]

Eine Gummiplatte ist über einem Lautsprechergehäuse befestigt. In die Gummiplatte sind mehrere kreisförmige Metallbänder eingelassen. Die einzelnen Ringe sind zwischen fünf und fünfzehn Zentimetern groß. (Siehe Abb. 6.5.) Der Besucher kann nun einen Knopf aufdrehen, und über den Lautsprecher erklingt ein Geräusch und versetzt die Gummiplatte in eine bestimmte Schwingung. Die Frequenz lässt sich einstellen, indem man an dem Knopf dreht.

Bei niedrigen Frequenzen schwingen nur die großen Kreise

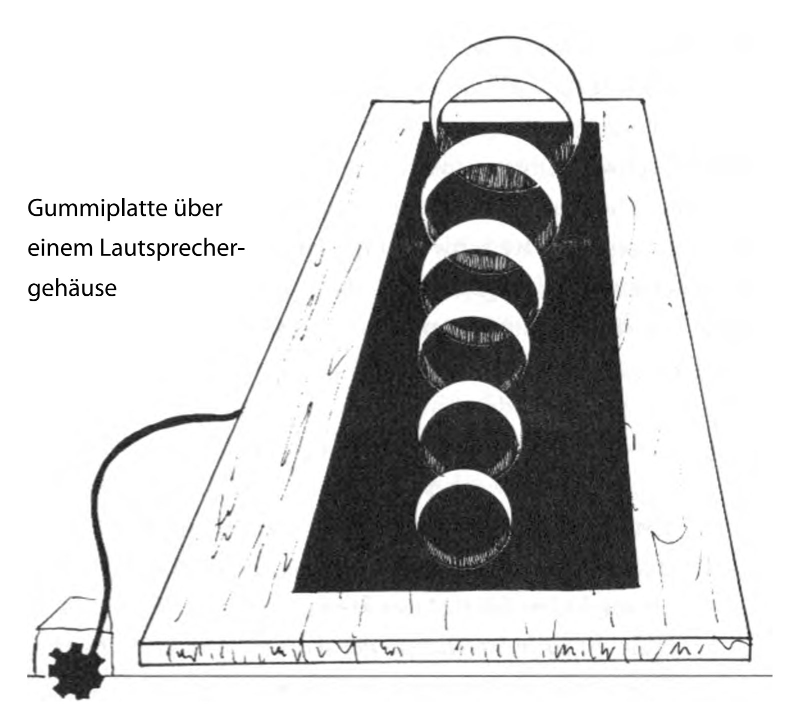


Abb. 6.5: Schwingende Ringe

langsam hin und her und geben einen tiefen Ton von sich. Bei höheren Frequenzen schwingen nur die kleinen Kreise mit einem gleichmäßigen, hohen Surren. Mittlere Frequenzen versetzen die mittleren Ringe in Bewegung. Sie bestimmen, welche Kreise vibrieren, indem Sie mit dem Knopf verschiedene Tonhöhen einstellen.

Unser Körper ist die »Platte«, die die Chakren in Schwingung versetzt. Die grundsätzlichen Schwingungsmuster unseres Lebens - unser Handeln, unsere Gedanken, unsere Gefühle, unsere Essgewohnheiten und unsere Umgebung - stoßen die Schwingungen unserer Chakren an. Je nach Schwingungsrhythmus können wir unterschiedliche Chakren aktivieren. Alles Langsame öffnet das erste Chakra. Höhere Frequenzen regen das dritte Chakra an. Bei allem, was darüber hinausgeht, dürfen wir nicht vergessen, dass wir es nun mit feinstofflichen Schwingungen zu

tun haben, das heißt, wenn wir unseren physischen Körper schneller bewegen, wird das die höheren Chakren nicht öffnen. Meditation dagegen kann es dem Gehirn ermöglichen, auch »höhere« Schwingungen zu verarbeiten. Je mehr wir die Grenzen von Raum und Zeit überwinden, desto weniger hemmt unsere Schwingungen. Auf der Schwingungsebene könnte man sich die Erleuchtung als die Allgegenwart einer Welle mit unendlicher Frequenz und unendlicher Amplitude vorstellen.

Mantren

Om! Als diese Silbe soll man den Udgitha verehren! Denn mit Om singt man ihn. Ihre Erläuterung ist wie folgt: Dieser Wesen Essenz ist die Erde, der Erde Essenz sind die Wasser, der Wasser Essenz sind die Pflanzen, der Pflanzen Essenz ist der Mensch, des Menschen Essenz ist die Rede, der Rede Essenz ist die Rig, der Rig Essenz ist das Saman, des Saman Essenz ist der Udgitha.

Chandogya-Upanishad des Samaveda

Anhand der Chladni-Scheibe und der Resonanzprinzipien haben wir gesehen, dass Schallwellen Materie beeinflussen. Da ist es nicht weiter überraschend, dass sie auch auf das Bewusstsein einwirken.

Dies ist die Grundidee der heiligen Laute, der Mantren, wie sie in Meditationen und in Sprechgesängen Vorkommen. Das Wort setzt sich aus *man,* »Geist«, und *tra,* »Schutz« oder »Instrument«, zusammen. Somit ist ein Mantra ein Werkzeug, das unseren Geist vor dem unproduktiven Kreisen unserer Gedanken und unserer Taten schützt. Mantren dienen der Konzentration als Werkzeug, um den Geist zu beruhigen und Einpunktigkeit zu erlangen. Die Schwingung eines Mantras wird mit der Schwingung verglichen,

wenn ein anderer Mensch Sie bei den Schultern packt und schüttelt, um Sie aus dem Schlaf zu wecken.[18] Ein Mantra soll den Geist aus dem Gewohnheitsschlaf der Unwissenheit reißen.

So wie eine bestimmte Schwingung der Chladni-Scheibe einen Sandhaufen in ein Mandala verwandelt, kann das Singen eines einfachen Mantras, etwa OM, den Haufen zufälliger Gedanken und Gefühle in ein zusammenhängendes, elegantes Muster verwandeln. Wir müssen die Bedeutung oder Symbolik eines Mantras nicht intellektualisieren, damit sein Klang auf uns wirkt. Der Rhythmus des Klangs wirkt auf der Ebene unseres Unterbewusstseins und wird unsere inneren Rhythmen durchdringen. Eigentlich ist es sogar Teil der Magie der Mantren, nicht über ihre Bedeutung nachzudenken, denn dann transzendieren wir das zersplitterte Bewusstsein und erkennen die zu Grunde liegende Ganzheit.

Wenn wir freilich einem bestimmten Klang eine Bedeutung zuweisen, zum Beispiel wenn wir mit einer Affirmation arbeiten, die wir täglich wiederholen - etwa: »Ich bin Liebe« -, trägt der Rhythmus der Wiederholung dazu bei, das Bewusstsein mit dieser Bedeutung zu erfüllen.

Ein wirkungsvolles Mantra, das man morgens ein paar Minuten lang wiederholt, kann den ganzen Tag lang still im Geist widerhallen und trägt den Eindruck seiner Schwingung, sein Bild und seine Bedeutung in sich. Es heißt, ein Mantra verzaubert mit jedem Widerhall sowohl die Struktur des Geistes als auch die des Körpers und schafft größere Ordnung und Harmonie. Möglicherweise folgt das eigene Handeln dann einem neuen Rhythmus und tanzt zum Trommelschlag des Mantras. Mit einem schnellen Mantra kann man Energie erzeugen und Trägheit überwinden. Setzt man ein langsames, friedliches Mantra ein, kann das helfen, den ganzen Tag über ruhig und entspannt zu bleiben.

Die Keimsilben der Chakren

Der hinduistischen Metaphysik zufolge ist das ganze Universum aus Klang erschaffen. Jedes Ding trägt eine symbolische Darstellung der Energiemuster in sich, aus denen es besteht, die so genannte Keimsilbe oder das *Bija*-Mantra. Diese Mantren sollen den Singenden in Einklang mit dem Gegenstand bringen, zu dem die Keimsilbe gehört. Wer die entsprechenden Bija-Mantren kennt, hat die Kontrolle über die Essenz einer Sache und kann sie damit erschaffen, zerstören oder anderweitig verändern. Hazrat Inayat Khan sagte: »Wer das Mysterium des Klanges erkennt, der kennt das Mysterium des ganzen Universums.«[19]

Jedem Chakra ist eine Keimsilbe zugeordnet. Sie enthält, so sagt man, die Essenz und damit die Geheimnisse jenes Chakras. Jedem Chakra ist auch ein Element zugeordnet, und man glaubt, dass die Keimsilben Zugang zu den Eigenschaften jenes Elements verschaffen. Die Keimsilben oder Bija-Mantren der Chakren lauten wie folgt:

Chakra eins	Erde, Muladhara	Lam
Chakra zwei	Wasser, Svadhisthana	Vam
Chakra drei	Feuer, Manipura	Ram
Chakra vier	Luft, Anahata	Yam (oder Sam)
Chakra fünf	Äther, Vishuddha	Ham
Chakra sechs	Ajna (Licht)	Om
Chakra sieben	Sahasrara (Denken)	(kein Mantra)

Das M in den Mantren soll den mütterlichen und materiellen Aspekt des Universums darstellen. Das A dagegen steht für den Vater, das Gestaltlose. L (Lam, Erde) ist ein schwerer Laut, der den Mund verschließt, während H in Ham (Äther) leicht, luftig und ätherisch, und R (Ram, Feuer) energiegeladen und feurig ist. Zusätzlich zu den Keimsilben besitzt jedes Chakra eine bestimmte Anzahl von Blütenblättern, und jedes von ihnen ist nach einem

Buchstaben des Sanskrit-Alphabets benannt. Normalerweise bringen Konsonanten die harten, materiellen Aspekte der Welt zum Ausdruck, während Vokale die spirituellen oder ätherischen Aspekte verkörpern. Das fünfte Chakra ist der Träger der Vokale, da alle seine Blütenblätter mit Vokalen versehen sind. Wie es heißt, liegt die Macht über diese Buchstaben in den Händen der Göttin *Kali,* deren Name »Zeit« bedeutet. Kali verkörpert den Zerstörungsaspekt der Hindugöttinnen. Sie zerstört die Welt, indem sie die Buchstaben von den Blütenblättern der Chakren entfernt und somit die Laute oder Sprache zurücknimmt.[20] Ohne jene Laute, die Essenz aller Dinge, kann nichts existieren.

Wir sind disharmonischen Schwingungen nicht hilflos ausgeliefert und können auch selbst Schwingungen aussenden. Mantren zu sprechen ist eine Möglichkeit, wie man Macht über die eigenen Rhythmen erlangen und die Entwicklung von Körper und Geist auf der fundamentalen ätherischen Ebene steuern kann.

Die folgende Liste führt einige häufig verwendete Mantren sowie deren Wirkung auf. Verglichen mit den Möglichkeiten, die uns hinsichtlich wirkungsvoller Mantren offen stehen, ist diese Liste mehr als kurz. Die Bedeutung eines Mantras liegt in seinem Rhythmus und seiner Gesamtschwingung. Mantren fühlt man im Inneren - wenn Sie die Mantren ausprobieren, werden Sie feststellen, welche Mantren bei Ihnen wirken. Es dauert allerdings eine Weile, bis ein Mantra seine volle Wirkung entfaltet. Um den wahren Nutzen eines Mantras abschätzen zu können, sollten Sie es eine Woche oder einen Monat lang sprechen.

Om oder Aum: Der große Urlaut. Der Laut, der das Universum erschuf. Der Laut, der von allen Lauten gemeinsam erzeugt wird.

(Für einen Christen hat das Mantra Amen in etwa die gleiche Bedeutung wie das Mantra Aum.)

Om *ah hum:* Diese drei mächtigen Silben dienen folgendem Zweck: um die Atmosphäre zu reinigen, bevor man mit einem Ritual oder der Meditation beginnt oder um materielle Opfergaben in ihre spirituellen Gegenstücke zu verwandeln.

Om mani padme hum: »Oh Du Juwel im Lotos.« *Marti padme* ist das Juwel im Lotos, die fundamentale Weisheit im Herzen der buddhistischen Lehre, die göttliche Essenz. *Hum* dagegen steht für die unendliche Realität, die innerhalb der Grenzen eines Individuums verkörpert ist. *Hum* verbindet das Individuum mit dem Universum.

Gate gate paragate parasam gate bodhi swaha: Tibetisches Herzsutra.

Ich bin, was ich bin: Diese westliche Version soll ebenfalls das Individuum mit dem Universum verbinden.

Om nama shivaya: »Im Namen Shivas.« Eines von vielen Mantren, bei denen man die Namen von Göttern ausspricht. Man kann den Namen jedes Gottes oder jeder Göttin in ein Mantra verwandeln.

Isis, Astarte, Diana, Hekate, Demeter, Kali - Inanna: Ein beliebter Gesang der Paganisten, in dem die Namen verschiedener Göttinnen genannt werden. Er stammt von Charlie Murphys Album »The Burning Times«. Zusätzliche Verse mit der Anrufung von Göttern können angefügt werden: *Neptun, Osiris, Merlin, Mannanan, Helios, Shiva - der Gehörnte*. (Der Bindestrich zeigt eine kurze Pause an.)

Erde, Wasser, Feuer und Luft - kehrt zurück, kehrt zurück, kehrt zurück, kehrt zurück: Dieses Mantra ähnelt der vorangegangenen Anrufung der Göttinnen. Darüber hinaus handelt es sich hier um einen rituellen Gesang zur Huldigung der Elemente.

Die verschiedenen Kulturen und Religionen der Welt kennen Tausende von Sprechgesängen und Mantren. Ein paar davon ähneln sich in Ton und Rhythmus, andere nicht. Der Wert eines Mantras hängt sehr stark davon ab, wie viel wir in dieses Mantra investieren - wie oft wir uns in unseren Meditationen, bei der Arbeit, in Gedanken den ganzen Tag über damit beschäftigen. Wenn viele Menschen das gleiche Mantra verwenden, erhöht das die Resonanz auf den feinstofflichen Ebenen und macht es mäch-

tiger. Jedes Mal, wenn wir ein Mantra sagen, schwingen wir stärker in Resonanz damit.

Einige Mantren werden seit Jahrhunderten verwendet, um eine bestimmte Wirkung zu erzielen, doch es spricht nichts dagegen, wenn man seine eigenen Mantren erfindet. Affirmationen in Form von Mantren sind sehr viel mächtiger, denn die Worte einer jeden Sprache sind ein Ausdruck der inneren Struktur des bezeichneten Objektes. So trägt die Affirmation: »Ich werde stark sein«, jene besonderen Aspekte von Stärke in sich, die wir suchen. Noch mehr Stärke erzeugt die Affirmation: »Ich bin stark!«, obwohl wir den Satz nur geringfügig verändert haben. Mantren müssen sorgfältig ausgewählt werden, damit sie die gewünschte Wirkung entfalten. In den meisten Mysterienschulen haben Mantren eine lange geheime, esoterische Tradition. Ihre Macht ist subtil und wird von den Unsensiblen oder Nicht-Initiierten gewöhnlich nicht einmal wahrgenommen. Man kann ihre Macht allein durch Erfahrung spüren. Sie bedienen sich einzig und allein der einfachen »idiotensicheren« Technik der Wiederholung, und jeder aufrichtig Suchende wird ihren Nutzen spüren. Sie sind ein fundamentaler Schlüssel, der es dem Menschen erlaubt, ein paar Rätsel um seine innere Harmonie zu lösen.

Die Vokale und die Chakren

Die Keimsilben, die in der oben angeführten Liste den einzelnen Chakren zugeordnet werden, unterscheiden sich lediglich in ihren Konsonanten voneinander. Der Langvokal ist in allen Keimsilben gleich (Ausnahme: Chakra sechs). Ich habe festgestellt, dass man die Chakren sehr viel besser in Resonanz versetzen kann, wenn man mit verschiedenen Vokalen arbeitet. Meine Recherchen haben ergeben, dass es hier Abweichungen zwischen den einzelnen Systemen gibt, doch die nachfolgende Liste entspricht der Zuordnung in der Mehrheit der Systeme. Sie können

dies am besten nachprüfen, indem Sie die Vokale vor sich hinsingen und fühlen, welche Chakren mit welchen Vokalen schwingen. Experimentieren Sie ruhig ein wenig herum. Möglicherweise schwingen Ihre Chakren bei etwas anderen Tönen.

Diese Laute sind ebenso wirkungsvoll, wenn nicht sogar noch wirkungsvoller, wenn man sie als stumme Mantren oder zur Meditation einsetzt. Wählen Sie das Chakra oder die Chakren, mit denen Sie am liebsten arbeiten möchten, und setzen Sie die entsprechenden Vokale ein, um ihr Erwachen zu unterstützen.

Muladhara:	0 wie in Om
Svadhisthana:	U wie in Mut
Manipura:	A wie in Vater
Anahata:	Ey wie in Hey!
Vishuddha:	1 wie in sieht
Ajna:	mm
Sahasrara:	nng wie in klingen - oder einfach Stille.

Telepathie

Der Schlüssel zur Meisterschaft ist stets Schweigen,
auf allen Ebenen, denn im Schweigen erkennen
wir die Schwingungen, und wenn wir sie
erkennen, können wir sie einfangen.

nach Satprem[21]

Telepathie ist die Kunst, über Zeit und Raum hinweg zu kommunizieren, ohne sich dabei eines der »normalen« fünf Sinne zu bedienen. Es gibt nur einige wenige, die diese Kunst beherrschen, doch unterschwellig reagieren wir alle darauf. Ein gut entwickeltes fünftes Chakra eröffnet uns diese Art der Kommunikation.

Wenn wir lernen, unsere Chakren zu verfeinern, unseren Geist und unsere Gedanken zur Ruhe zu bringen, wird die Struktur

unseres Bewusstseins immer glatter. Unsere Schwingungen werden gleichmäßiger und unsere Wahrnehmung direkter. In diesem Zustand fällt es uns sehr viel leichter, die feinen Vibrationswellen in unserem Energiefeld wahrzunehmen. Wenn die gröberen Schwingungen unseres Lebens nicht mehr stören, treten die ruhigeren Ebenen der telepathischen Kommunikation hervor.

Ziehen wir einen Vergleich zur telepathischen Kommunikation, indem wir unser Phänomen auf eine »lautere« Ebene verschieben. Auf einer rauschenden Party, wenn alle durcheinander reden, laute Musik gespielt wird und Leute tanzen, werden Sie Ihre Stimme beträchtlich heben müssen, damit überhaupt eine Kommunikation zustande kommt. Falls Ihre Gesprächspartnerin aus unerfindlichen Gründen nur flüstert, werden Sie sie nicht hören. Um ihr Flüstern zu verstehen, müssten Sie in einem stillen Zimmer sein, in dem nur wenig oder gar nichts die Unterhaltung stört.

Telepathie ließe sich als *die Kunst, das Flüstern der Gedanken anderer wahrzunehmen,* definieren. Das funktioniert nur, wenn unser eigenes Denken ruhig ist. Bei den meisten von uns ist normalerweise Party im Kopf. Wir reden unaufhörlich mit uns selbst oder spielen Tonbänder ab. Zusammen mit dem Lärm, der uns meist umgibt, hemmt das die Aufnahmefähigkeit des fünften Chakras. Wir sind es gewohnt, uns technischer Geräte zu bedienen, um Botschaften über die Grenzen unserer Stimme hinweg zu senden. Wir sind es nicht gewohnt, auf die feinen Regungen im Äther zu achten, die eine Kommunikation über Zeit und Raum hinweg möglich machen.

Warum auch? Ist denn die grobe, physische Kommunikation nicht sehr viel genauer und weniger Verlusten und Irrtümern unterworfen? Wenn man eine telepathische Nachricht sendet, wie kann man dann sicher sein, dass sie auch angekommen ist? Oder korrekt angekommen ist?

Bewusstsein ist kein verbaler Vorgang. Um eine Botschaft senden zu können, müssen wir unser Bewusstsein in eine symbolische Struktur umwandeln. Um eine Botschaft empfangen zu

können, müssen wir die Symbole wieder in Bewusstsein zurückverwandeln. Es hat vielleicht den Anschein, als liefe dieser Vorgang automatisch ab, doch in Wirklichkeit verdichten und beschränken wir Bewusstsein in seiner reinen Form. Jeder Sprachwissenschaftler weiß, dass Übersetzungen den Kern einer Botschaft oft verzerren.

So gesehen ist die telepathische Kommunikation genauer und unmittelbarer als die verbale Kommunikation, bei der viel gelogen oder etwas verschwiegen wird.

Es gibt zwar nur wenige Menschen, die diese Art der Kommunikation wirklich beherrschen, noch weniger aber haben damit überhaupt keine Erfahrung. Manchmal sagen zwei Menschen gleichzeitig dasselbe, manchmal rufen Sie Ihre Freundin an und die Leitung ist belegt, weil Ihre Freundin es gerade bei Ihnen versucht, oder Sie bekommen telepathisch einen Schlag versetzt, weil sich ein Familienmitglied in Gefahr befindet - das sind nur ein paar Beispiele für gängige Formen von Telepathie.

Wenn wir davon ausgehen, dass der Äther das Feld ist, das grob- und feinstoffliche Schwingungen verbindet, dann entsteht Kommunikation durch wahrnehmbare Veränderungen in diesem Feld. Die telepathische Kommunikation ist lediglich eine feinstoffliche Veränderung, die wir erst dann wahrnehmen, wenn wir die grobstofflicheren Schwingungen zur Ruhe gebracht haben. Telepathie kann zustande kommen, wenn die Denkrhythmen von zwei oder mehr Menschen in Resonanz schwingen, sodass eine Veränderung in einem rhythmischen Muster eine ähnliche Veränderung im anderen auslöst. Resonanz vergrößert die Amplitude der Welle. Eine Welle mit größerer Amplitude besitzt mehr Kraft, und das erhöht ihre Chance auf Wahrnehmung.

Welche Erklärung man auch dafür haben mag, Beispiele von telepathischer Kommunikation deuten darauf hin, dass es eine Art geistige Verbindungsmöglichkeit im Äther gibt, die einen Informationsaustausch auf nicht physischer Ebene ermöglicht. Wenn die Gedanken immer dichter werden, fangen sie allmählich

an, sich zu manifestieren - erst werden sie von einem, dann von zwei Menschen erkannt, und schließlich werden sie immer dichter, bis sie Wirklichkeit geworden sind. Und die alte Redensart »Gedanken sind Dinge« wird glaubwürdig.

Ob wir nun Sender oder Empfänger sind, es gibt kaum Zweifel an der Existenz eines Mediums, das uns Zugang zu einem Bereich verschafft, in dem die geistigen Schwingungen der Menschen zusammenlaufen. Wenn wir unsere Chakren verfeinern und unsere Aufmerksamkeit auf die Welt der Schwingung richten, die uns umgibt und uns erschafft, erhalten wir Zugang zu dieser einenden Bewusstseinsebene. Je näher wir den oberen Chakren kommen, desto mehr nähern wir uns einer Universalität des Geistes, welche die physischen Grenzen von Raum und Zeit überwindet, die uns voneinander trennen. Wir müssen sie nicht erst erschaffen. Wir müssen lediglich unseren Geist zur Ruhe bringen und zuhören. Sie existiert bereits, und wir sind ein Teil von ihr. Wir können uns nun dafür entscheiden, diesen Teil bewusst wahrzunehmen.

Kreativität

Kommunikation ist kreativ. Je besser wir diese Kunst beherrschen, desto kreativer werden wir. Wenn Kinder sprechen lernen, plappern sie nur nach, was ihre Eltern sagen. Doch bald versteht das Kind, dass bestimmte Worte bestimmte Ergebnisse zeitigen, und es fängt an zu experimentieren. Mit wachsendem Vokabular stehen ihm immer mehr Elemente zur Verfügung, und es wird kreativ. Es fängt an, mit Worten, Lauten und Gesten seine Realität zu erschaffen - wie es das für den Rest seines Lebens tun wird.

Viele Menschen ordnen die Kreativität dem zweiten Chakra zu (da wir dort die Babys erschaffen), ich aber halte die Kreativität letztlich für eine Form *des Ausdrucks,* der zum fünften Chakra gehört. Wenn wir in unserem Schoß Leben erschaffen, ist das kein

bewusster Vorgang. Wir beschließen nicht bewusst, Finger oder Zehen, blaue oder braune Augen zu gestalten. Die Emotionalität des zweiten Chakras kann zwar durchaus kreative Impulse erzeugen, doch es braucht Willenskraft (Chakra drei)[22] und abstraktes Bewusstsein (die oberen Chakren im Allgemeinen), um etwas zu erschaffen.

Die Kunst befindet sich stets an vorderster Front der Kultur. Die Kunst - sei sie nun optischer, auditiver, kinästhetischer, dramatischer oder auch literarischer Art - ist auf Grund ihres unreglementierten, nicht konformistischen Charakters in der Lage, in das weite, unerforschte Gebiet der Zukunft vorzudringen und Vorstellungen und Konzepte auf eine Art und Weise darzustellen, die sich unmittelbar an das Bewusstsein richtet und auf beide Gehirnhälften einwirkt.

Um es mit dem großen Medienexperten Marshall McLuhan zu sagen:

Aber wie Wyndham Lewis sagt, »der Künstler sich immer damit befasst, eine ausführliche Geschichte der Zukunft zu schreiben, weil er der einzige Mensch ist, der sich der Natur der Gegenwart bewusst ist« ... Ich möchte wissen, was geschehen würde, wenn man die Kunst plötzlich als das sähe, was sie ist, nämlich genaue Information darüber, wie man seine Psyche umgestalten soll, um den Schlag von unseren eigenen erweiteren Fähigkeiten abfangen zu können.[23]

Die Kunst ist grundsätzlich die abstrakteste Kommunikationsform. Sie lässt der Fantasie Raum, lädt die innovativsten Bereiche unseres Bewusstseins zum Mitmachen ein. Wenn wir weniger sagen, können wir vielleicht mehr hören. Während wir uns den abstrakteren Bewusstseinsebenen nähern, ist es nur recht und billig, wenn wir uns abstrakteren Kommunikationsmitteln zuwenden, um uns diese Ebenen zu Eigen zu machen.

Der Schöpfungsprozess ist eine innere Entdeckungsreise. Wenn wir ein Kunstwerk erschaffen, öffnen wir uns den Mysterien des Universums. Wir werden zu Kanälen spiritueller Information und lernen eine Sprache, die universeller ist als alle menschlichen Sprachen.

Der kreative Prozess ist zerbrechlich. Ein streng reglementiertes Leben eignet sich nicht dafür, wird stattdessen davon bedroht. Kreativität setzt unsere innere Kraft frei, genau wie die Sprache, denn sie »...holt das Unbekannte aus der Vergangenheit hervor und bringt es auf eine Weise zum Ausdruck, die das ganze Gehirn verstehen kann«.[24]

Derzeit entstehen viele neue Therapien, die sich der Kreativität bedienen. Mit Hilfe der bildenden Kunst, des Psychodramas, von Bewegung und Tanz sowie dem beruhigenden Einfluss von Musik erreichen wir die tieferen und im Allgemeinen gesünderen geistigen und körperlichen Bereiche und lassen gleichzeitig innere Frustrationen los, die uns spalten.

Wenn wir im 21. Jahrhundert gesund bleiben und überleben wollen, müssen wir innovativ und flexibel sein. Die Kreativität ist der Schlüssel dazu. Wir müssen sie in uns und in anderen schätzen. Wir müssen alles schätzen, was Kreativität fördert, und uns vor allem schützen, was diese Urkraft des Lebens bedroht. Unsere Zukunft hängt davon ab.

Medien

Funk, Fernsehen, Zeitungen und andere öffentliche Kommunikationsmittel lassen sich als kultureller Ausdruck des fünften Chakras verstehen. Sie sind das Nervensystem, das uns alle verbindet. Wenn Kommunikation die Weitergabe von Wissen und Verständnis ist, wird der Gesamtinhalt unseres kollektiven Bewusstseins - im positiven wie im negativen Sinne - sehr stark von den Medien und den Menschen beeinflusst, die sie beherrschen.

Ob wir nun gezwungen sind, Einzelheiten aus dem Sexualleben eines Politikers zu hören, die seine Privatangelegenheit sind, uns im Fernsehen unzählige Morde ansehen müssen oder unverblümte Fakten über die Umwelt hören, die Medien lenken die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit auf archetypische Themen, von denen *sie* glauben, dass sie von Belang für das öffentliche Bewusstsein sind. Die Medien lenken unsere Aufmerksamkeit, und wo unsere Aufmerksamkeit ist, dorthin fließt normalerweise auch die restliche Energie. Wenn es die Medien angemessener finden, unsere Kinder mit Gewalt zu konfrontieren, statt ihnen ein sich liebendes Paar zu zeigen, definieren sie die kulturellen Werte für uns alle.

Die Medien sind auch das mächtigste Werkzeug des kulturellen Wandels. Sie sind ein mächtiges Rückmeldungssystem, das es uns erlaubt, uns zu sehen, wie wir sind - in unserer Schönheit und in unserer Unwissenheit. Durch die Bilder in den Nachrichten erfuhren die Menschen von den Gräueltaten im Vietnamkrieg *noch während des Krieges,* was die Anti-Kriegsdemonstrationen auslöste. Die Medien informieren uns darüber, wie es um die Umwelt auf unserem Planeten bestellt ist, wie die Menschen in anderen Ländern leben, und sie helfen uns bei der Vernetzung des globalen Gehirns.

Die Medien können auch Alternativen aufzeigen. Ein Film kann eine hypothetische Realität so wirklich aussehen lassen, dass er unsere Vorstellung mit neuen Möglichkeiten erfüllt. Die Medien können Kreativität zum Ausdruck bringen, können aus den Tiefen unseres kollektiven Unbewussten kommunizieren. Die Medien können uns die Avantgarde kultureller Veränderungen zeigen, indem sie die heimlichen Reformer ans Licht bringen und dafür sorgen, dass ihre Stimmen gehört werden.

Es ist wichtig, dass wir von den Menschen, die in der Medienwelt das Sagen haben, Integrität verlangen. Wenn die Medien der Teil des kulturellen Nervensystems sind, der am stärksten beeinflusst, wie wir unsere kollektive Realität leben, müssen wir unbe-

dingt verhindern, dass sie von sinnlosem Müll, von Sensationsgeschichten, Propaganda und Lügen vergiftet werden. Sonst laufen wir Gefahr, kollektiv von den Menschen manipuliert zu werden, die in Wahrheit mehr Macht haben als die meisten unserer gewählten Volksvertreter. Wenn *Vishuddha,* der Name des fünften Chakras, Reinigung bedeutet, dann müssen wir unsere kollektiven fünften Chakren mit der Schwingung der Wahrheit reinigen, die uns alle erleuchten kann.

Übungen für das fünfte Chakra

Scharade spielen

Verbringen Sie eine Stunde »schweigend ins Gespräch vertieft«. Wählen Sie anspruchsvolle Themen. Achten Sie darauf, welche Kommunikationsmöglichkeiten, etwa Gesten, symbolische Handbewegungen, welche Art von Körperkontakt, Augenbewegungen Sie benutzen. Achten Sie darauf, wie viel leichter Ihnen die Kommunikation gegen Ende der Stunde fällt und was Ihnen besonders große Schwierigkeiten bereitet. Diese Übung kann tatsächlich dazu beitragen, dass eine Kommunikation zwischen zwei oder mehr Parteien zustande kommt.

Schweigegelübde

Das Zuhören ist ein wichtiger Bestandteil der Kommunikation, der allzu oft vergessen wird. Viele Yogis verpflichten sich über längere Zeiträume hinweg zum Schweigen, um ihre hörbaren Schwingungen zu reinigen und sich besser auf feinstoffliche Signale einzustellen. Wenn man auf die verbale Kommunikation verzichtet, kann man andere Kommunikationsmöglichkeiten eröffnen, nämlich die Kommunikation mit dem höheren Bewusstsein. Beginnen Sie mit ein paar Stunden und versuchen Sie es anschließend einen ganzen Tag oder länger.

Nehmen Sie Ihre Stimme auf

Nehmen Sie eine ganz normale Unterhaltung auf Tonband auf. Finden Sie heraus, wie viel Sie reden und wie viel Sie zuhören, ob Sie den anderen unterbrechen oder mitten im Satz abbrechen. Achten Sie darauf, wie Sie klingen. Wenn Sie Ihren Gesprächspartner nicht kennen würden, was würde seine Stimme Ihnen über ihn verraten?

Nackenrollen

Der Hals ist die schmälste Stelle des Oberkörpers. Die meiste Zeit über filtert er den gewaltigen Energiefluss zwischen Geist und Körper. Das macht den Hals extrem anfällig für Verspannungen und Steifheit. Bevor wir mit dem fünften Chakra arbeiten können, müssen wir unbedingt den Nacken lockern.

> Heben Sie den Kopf, strecken Sie ihn weit nach oben. Lassen Sie ihn nun langsam kreisen und dehnen Sie dabei den Nacken. Wenn sich eine Stelle verspannt oder unangenehm anfühlt, halten Sie inne und massieren Sie die Stelle mit den Fingern. Bleiben Sie so lange an den verspannten Stellen, bis Sie eine gewisse Entspannung spüren, und kreisen Sie dann weiter. Lassen Sie den Kopf sowohl im als auch gegen den Uhrzeigersinn kreisen. (Siehe Abb. 6.6.)

Kopf heben

Diese Übung regt die Schilddrüse an und stärkt den Nacken.

> Legen Sie sich flach auf den Rücken und entspannen Sie sich. Heben Sie nun langsam den Kopf, bis Sie Ihre Zehen sehen können. Die Schultern bleiben am Boden. (Siehe Abb. 6.7.) Verharren Sie in dieser Stellung, bis Sie spüren, wie Energie Ihren Nacken durchströmt.



Abb. 6.6: Nackenrollen

Die Kerze

Diese Stellung ist nicht ganz so anstrengend für den Nacken, wenn Sie eine Decke oder ein Handtuch falten und unterlegen (die Unterlage sollte etwa fünf bis sieben Zentimeter dick sein). Dann berührt Ihr Kopf zwar den Boden, aber die oberen Brustwirbel liegen auf der Decke.

Legen Sie sich flach auf den Rücken, die Arme parallel zum Körper, und entspannen Sie sich. Stellen Sie die Knie auf, ziehen Sie die Beine zur Brust und machen Sie dabei den Rücken rund.

Während sich Ihre Hüften heben, winkeln Sie die Arme an und stützen Sie die Hüften mit den Handballen.

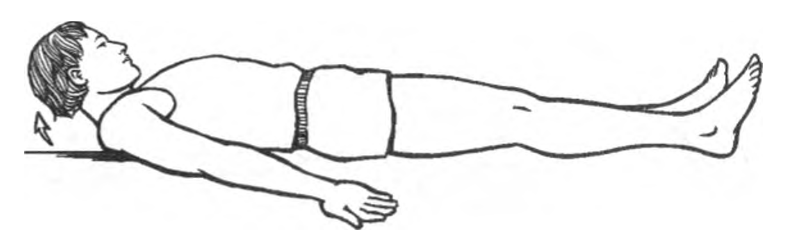


Abb. 6.7: Kopf heben

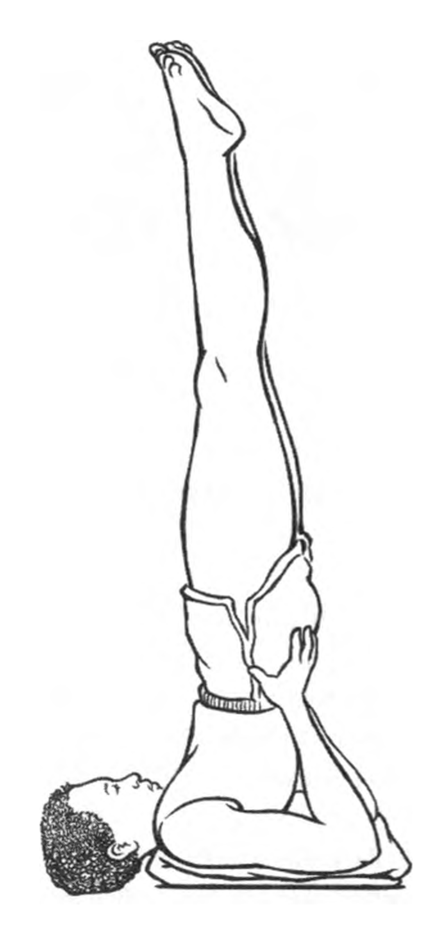


Abb. 6.8: Die Kerze



Abb. 6.9: Der Pflug

Strecken Sie nun die Beine langsam gerade nach oben. Stützen Sie sich dabei auf die Arme. Halten Sie die Stellung, bis es Ihnen unangenehm wird. (Siehe Abb. 6.8.)

Der Pflug

Wenn Sie die Kerze beherrschen, können Sie den Pflug versuchen.

Machen Sie die Kerze.

Legen Sie die Beine hinter dem Kopf ab, die Füße berühren den Boden. Dabei bleiben die Beine so gestreckt wie möglich. (Siehe Abb. 6.9.)

Wenn Sie nicht ganz so beweglich sind, können Sie einen Stuhl hinter sich stellen und die Beine darauf ablegen.

Der Fisch

Diese Übung folgt oft auf Kerze oder Pflug, es ist eine Ausgleichsdehnung für Hals und Rücken. Darüber hinaus öffnet sie die Brusthöhle und regt die Schilddrüse an.

Legen Sie sich flach auf den Rücken. Die Hände liegen nah an den Hüften. Stützen Sie nun Ihren Oberkörper auf die Ellenbogen, heben Sie die Brust zur Decke und beugen Sie sich zurück, bis Ihr Scheitel den Boden berührt. (Siehe Abb. 6.10.)

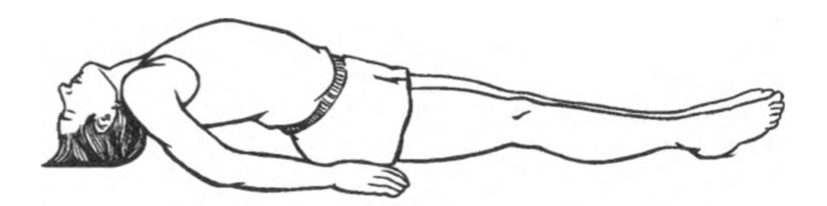


Abb. 6.10: Der Fisch

Anmerkungen

1 Swami Sivananda Radha, *Kundalini Yoga for the West,* S. 231.
2 Stutley, Margaret und James, *Harpers Dictionary of Hinduism,* S. 96.
3 Richard Gerber, *Vibrational Medicine,* S. 302.
4 Aus Arthur Avalons Diskussion über die *Bhutas* oder Elemente, *Die Schlangenkraft,* S. 48. Weiter unten zitiert er die Hathayogapradlpikä: »Alles, was man als Klang hört, ist Shakti... Solange die Vorstellung von Äther vorhanden ist, ist Klang noch hörbar.« Kapitel IV, Verse 101 und 102, zitiert in: *Die Schlangenkraft,* S. 64.
5 Alexandra David-Neel, zitiert in: Fritjof Capra, *Das Tao der Physik* (Bern, München, Wien: Scherz Verlag, 1984), S. 242.
6 Itzhak Bentov, *Auf der Spur des wilden Pendels,* S. 73.
7 Dion Fortune, *The Cosmic Doctrine,* S. 57.
8 Das Video *Cymatics: The Healing Nature of Sound* macht aus diesem Phänomen ein optisches Fest. Es wird herausgegeben von MACROmedia, P.O. Box 279, Epping, NH, 03042.
9 Patrick Olivelle, *The Early Upanishads: Annotated Text and Translation,* aus der Mandukya-Upanishad (New York: Oxford University Press, 1998), S. 475.
10 Die Bibel.
11 George Leonard, *Der Pulsschlag des Universums,* S. 12.
12 Ebd., S. 8.
13 Arthur Aron in einer Arbeit, die über das Center for Scientific Research, Maharishi International University, Fairfield, Iowa, erhältlich ist.
14 William S. Condon, »Multiple Response to Sound in Dysfunctional Children«. Journal of Autism and Schizophrenia 5:1 (1975), zitiert in: George Leonard, *Der Pulsschlag des Universums,* S. 30.
15 George Leonard, *Der Pulsschlag des Universums,* S. 37.
16 Ebd., S. 33.
17 Tom Tompkin, Exploratorium, Place of Fine Arts, San Francisco, Cal., 1986.
18 Arthur Avalon, *Die Schlangenkraft,* S. 63.
19 Hazrat Inayat Khan, *Musik und kosmische Harmonie* (Heilbronn: Verlag Heilbronn, [2]1972), S. 86.
20 Arthur Avalon, *Die Schlangenkraft,* S. 64/65.
21 Satprem, *Sri Aurobindo oder Das Abenteuer des Bewusstseins.*

22 Manche Autoren, zum Beispiel Edgar Cayce und Carolyn Myss, siedeln die Willenskraft im fünften Chakra an. Ich glaube, die Willenskraft tritt sehr viel früher in Erscheinung, sonst kämen wir gar nicht erst bis zum fünften Chakra. Darüber hinaus lassen diese Chakrasysteme die Kommunikation völlig aus. Es mag sein, dass wir unseren Willen in diesem Chakra zum Ausdruck bringen, doch zu Beginn sind innere Stärke und Willen ein stummer Prozess.

23 Marshal McLuhan, *Die magischen Kanäle,* S. 71/72.

24 Marilyn Ferguson, *Die sanfte Verschwörung,* S. 92.

Empfohlene weiterführende Literatur zu Chakra fünf

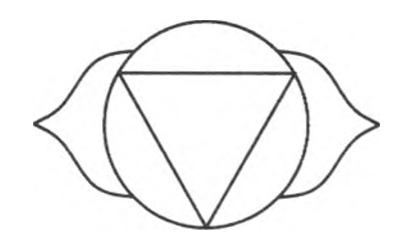
Gardner, Kay: *Sounding the Inner Landscape: Music as Medicine.* Stonington, Maine: Caduceus Publications, 1990.

Gardner-Gordon, Joy: *The Healing Voice.* Freedom, Cal.: The Crossing Press, 1993.

Gerber, Richard: *Vibrational Medicine.* Santa Fe, New Mexico: Bear & Co., 1988.

Hamei, Peter Michael: *Durch Musik zum Selbst.* München: Scherz, 1982.

Leonard, George: *Der Pulsschlag des Universums.* Bern, München: Scherz, 1992.



Chakra sechs

Licht

Farbe

Sehen

Intuition

Visualisieren

Fantasie

Hellsehen

Vision

7
Chakra sechs: Licht

Eingangsmeditation

Es ist dunkel. Mit geschlossenen Augen liegen wir da, als schliefen wir, traumlos, und wissen nichts von dem, was uns umgibt. Wir treiben in einem Meer der Leere, gewiegt von der Dunkelheit - blind, unwissend, in Frieden. Wir atmen langsam ein und aus, ein und aus, dehnen und entspannen unseren Körper und machen es uns in der warmen, friedlichen Dunkelheit bequem. Wir sind zu Hause. Wir sind in Sicherheit. Wir sind tief in uns selbst versunken; wir fühlen, hören, sind - aber wir sind noch blind.

Werden Sie eins mit dieser Dunkelheit - allwissend und doch unwissend, leer und frei. Lassen Sie sich von der Dunkelheit überwältigen, trösten, während sich Ihr Geist in die unendliche Leere verströmt - die Geburtsstätte künftiger Träume.

Irgendwo in der Dunkelheit hören wir einen Laut- einen fernen Ton, eine Stimme, das Rascheln einer Bewegung. Eine leichte Brise streicht über unser Gesicht, Wärme um-

fängt unsere Schultern, wir verspüren den Drang aufzustehen und zu folgen, aber wir wissen nicht wohin. Unser Körper kann nichts sehen und wagt es nicht, sich zu bewegen. Er ist dunkel und still.

Er bittet uns um Führung, Weisung, Weisheit. Er bittet die Intelligenz, er bittet das Gedächtnis, er bittet um Klärung des Musters. Er bittet das Licht.

Wir haben Angst, die Dunkelheit und Sicherheit unserer Unwissenheit zu verlassen, und dennoch erreicht uns dieser Ruf.

Wir hören den Ruf, und unser Geist, der nach Antworten hungert, wagt sich nach draußen und geht auf die Suche. Wir sehnen uns danach zu sehen, zu wissen, sofort die Wunder um uns herum zu erblicken. Wir sehnen uns danach, unseren Geist mit Erkenntnis zu füllen, sehnen uns nach den sicheren Schritten des Wissens, nach der Sicherheit und dem Frieden, den auch das Licht bringen kann.

Wir öffnen unseren Geist, unsere Augen. Wir schauen uns um.

Bilder, zahllose kaleidoskopische Formen quellen hervor, stürzen auf uns ein, Muster um Muster, verweben sich unaufhörlich ineinander.

Farben und Formen spiegeln den Raum, der uns umgibt, kehren zu uns zurück, zeichnen das Leben in Mustern auf, die unser Geist klar erkennen kann.

Der Geist ist offen und empfängt.

Aber es ist zu viel, und das Licht blendet.

Wir bitten die Dunkelheit um Schatten, um Mäßigung, bitten sie, die Muster zu verknüpfen, damit sie eine Bedeutung bekommen.

Und die Dunkelheit kommt leise, Hand in Hand, Schatten zu Licht, und grenzt ab, beschattet, verbindet, ordnet.

Das Licht ist nun gedämpfter, es sind die Farben des Regenbogens, heilend, beruhigend, erleuchtend, sie kommen nach Belieben. Lebhaftes Gelb, heilendes Grün, beruhigendes Blau, mächtiges Violett. Alles Leben erstrahlt im Licht. Wir können Form und Inhalt sehen und erkennen.

Was wollen wir sehen? Was machen wir zu unserer inneren Vision? Was bringt uns das Licht?

Schönheit von eintausend Sonnen, Schönheit von nur einem Mond,

Das sind unseres Lebens Muster, Wahrheit, die zu hören lohnt.

Sachte auf des Lichtes Schwingen flattern Blüten durch die Nacht

Greifen das Jenseits, die kommenden Dinge und die längst vergangene Macht.

Der Matrix holographisches Bild überwindet die Grenzen, der Zeit Gesetz,

Die Wahrheit der Welt ist gänzlich verwoben zu Mustern in unserem geistigen Netz.

Rot und Gelb, Grün und Blau verschmelzen zum bunten Bild.

Nichts bleibt verborgen, Form und Gestalt, Einsicht wird enthüllt.

Von innen strebt die Vision hinaus, erkennt die Wahrheit, fegt Zweifel davon.

Wir öffnen uns, schauen und warten, wohin uns führt der Weisheit Vision.

Erleuchtung strahlt auf unsren Weg, inneres Licht erhellt die Nacht,

Bald ist's wieder dunkel, wir fürchten es nicht, haben Erkenntnis mitgebracht,

Wie Licht und Dunkel zusammenspielen,

Um die Muster zu enthüllen.

Dunkel zu Licht und Nacht zu Tag

Im Geiste kennen wir den Pfad.

Chakra sechs
Symbole und Entsprechungen

Sanskrit:	*Ajna*
Bedeutung:	wahrnehmen, befehligen
Lage:	Kopfmitte, etwas oberhalb der Augen
Element:	Licht
Essenz:	Bild
Funktion:	Sehen, Intuition
Drüsen:	Epiphyse
Andere Körperteile:	Augen
Funktionsstörung:	Blindheit, Kopfschmerzen, Alpträume, überanstrengte Augen, verschwommenes Sehen
Farbe:	Indigo
Keimsilbe:	Om
Vokal:	mmm (in diesem Fall handelt es sich nicht um einen Vokal)
Blütenblätter:	zwei
Sephiroth:	Binah, Chockmah
Planeten:	Jupiter, Neptun
Metall:	Silber
Ernährung:	Entheogene (psychoaktive Substanzen)
Verbentsprechung:	ich sehe
Yoga-Weg:	Yantra-Yoga
Räuchermittel:	Beifuß, Sternanis, Akazie, Safran
Mineralien:	Lapislazuli, Quarz, Sternsaphir
Tier:	Eule
Guna:	Sattva
Lotossymbole:	Zwei weiße Blütenblätter sitzen an einem Kreis, in dem ein goldenes Dreieck mit der Spitze nach unten zeigt (Trikona). In ihm befinden sich der Lingam und die

Keimsilbe Om. In der Fruchthülle sitzt die Shakti Hakini mit sechs roten Köpfen und sechs Armen auf einer weißen Lotosblüte. Über ihr der zunehmende Mond, der Bindu der Manifestation sowie Shiva in der Gestalt von Blitzen.

Hindugottheiten: Shakti Hakini, Paramasiva (Verkörperung Shivas), Krishna

Andere Götterwelten: Themis, Hekate, Tara, Isis, Iris, Morpheus, Belenus, Apollo

Die geflügelte Wahrnehmung

Fantasie ist wichtiger als Wissen.

Albert Einstein

Seit Anbeginn der Zeit macht uns die Verbindung von Licht und Dunkel eines der größten Geschenke des Bewusstseins - die Fähigkeit zu sehen. Die Gabe des Sehens lässt uns die Schönheit der Schöpfung, die Wunder des Universums erkennen - ob Lichtjahre entfernt im Funkeln der Sternenkuppel oder in den blühenden Blumen in unserem Garten. Mit Hilfe des Gesichtssinns können wir in Sekundenbruchteilen riesige Mengen an Informationen über unsere Umwelt aufnehmen. Formen und Gestalten verwandeln sich in Lichtwellen und zeichnen eine innere Landkarte unserer Umwelt. In unseren Träumen tauchen Bilder aus dem Unbewussten auf und verbinden uns mit der Seele. Mit Hilfe der Intuition können wir unseren Weg in bestimmten Situationen erkennen und Weisheit finden, die uns in schwierigen Augenblicken lenkt.

Die Gabe des - inneren und äußeren - Sehens ist Wesen und Aufgabe des sechsten Chakras. Das Sehen gibt uns sowohl die Möglichkeit, die äußere Welt zu verinnerlichen, als auch eine

symbolische Sprache, um die innere Welt auszudrücken. Dass wir räumliche Beziehungen wahrnehmen können, gibt uns die Bausteine sowohl für die Erinnerung an die Vergangenheit als auch für die Vorstellung von der Zukunft an die Hand. Auf diese Weise transzendiert das sechste Chakra die Zeit.

Das »Stirnchakra«, wie es gern genannt wird, befindet sich in der Kopfmitte hinter der Stirn - entweder auf Augenhöhe oder etwas darüber. Das ist von Mensch zu Mensch verschieden. Es ist mit dem Dritten Auge verbunden, einem Organ des Ätherkörpers zur übersinnlichen Wahrnehmung, das zwischen den beiden Augen unseres physischen Körpers schwebt. Man kann das Dritte Auge als das psychische Organ des sechsten Chakras betrachten, so wie die Augen unseres Körpers die Wahrnehmungswerkzeuge des Gehirns sind. Das Chakra selbst ist die innere Leinwand und das gewaltige Bildarchiv, aus denen unser optisches Denken besteht. Das Dritte Auge sieht über die materielle Welt hinaus und schenkt uns zusätzliche Einsichten, so wie wir durch das Lesen zwischen den Zeilen des Geschriebenen zu tieferem Verständnis gelangen.

Auf Sanskrit heißt dieses Chakra *Ajna,* was ursprünglich »wahrnehmen« und später »befehligen« bedeutete. Das zeugt vom Doppelcharakter dieses Chakras, das einerseits Bilder über die Wahrnehmung aufnimmt, andererseits innere Bilder erzeugt, über die wir unsere Wirklichkeit steuern, was gemeinhin als kreatives Visualisieren bezeichnet wird. Wenn man eine Vorstellung im Hinterkopf hat, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass sie auch in Erfüllung gehen wird. Dieses Bild ist wie ein buntes Kirchenfenster, durch das das Licht des Bewusstseins auf seinem Weg zur Manifestation fällt. Sofern keine Störungen auftreten, entspricht die Manifestation auf greifbarer Ebene ganz genau dem visualisierten Bild, so wie die Projektion mit dem Kirchenfenster übereinstimmt, wenn keine Möbel im Weg sind. Ein Grund, weshalb unsere Visualisierungen nicht immer Wirklichkeit werden, liegt darin, dass beim Abstieg in die Manifestation so

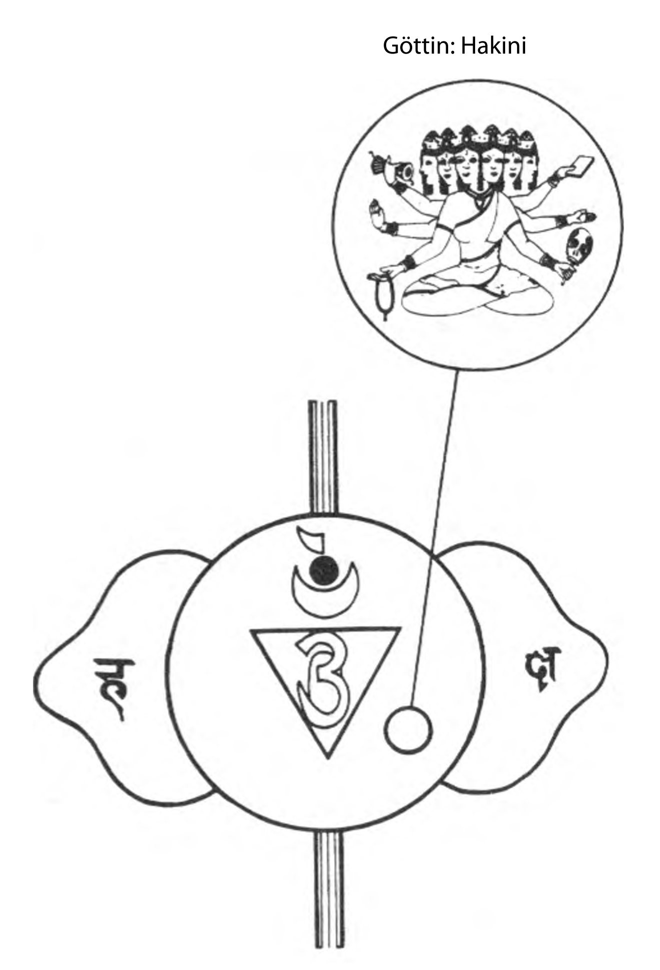


Abb. 7.1: Ajna-Chakra (aus Kundalini-Praxis)

häufig Störungen auftreten. Das können die Lebensumstände eines anderen Menschen oder unbewusste Ängste sein, oder vielleicht ist unsere Visualisierung einfach nicht klar genug.

Als wir die Sushumna hinaufkletterten, stieg die Zahl der Blütenblätter stetig an, aber im Ajna-Chakra sind es plötzlich nur noch zwei.[1] (Siehe Abb. 7.1.) Es gibt viele Erklärungsversuche, wofür diese beiden Blütenblätter stehen: für die beiden Wirklichkeiten - die gestaltete und die ungestaltete -, für die beiden inei-

nander verschlungenen Nadis Ida und Pingala, die in diesem Punkt Zusammentreffen, und für unsere Augen, die sich zu beiden Seiten des Dritten Auges befinden. Die Blütenblätter haben auch Ähnlichkeit mit Flügeln und sind ein Symbol dafür, dass dieses Chakra Zeit und Raum überwinden und es dem Geist gestatten kann, an ferne Orte und in ferne Zeiten zu »fliegen«. Vergleicht man den Äskulapstab mit den Chakren und Nadis, so befinden sich die beiden Flügel interessanterweise genau an der Stelle, an der das sechste Chakra wäre. Eine weitere Deutungsmöglichkeit besagt, dass die beiden um den Kreis angeordneten Blütenblätter dem Weißen im Auge ähneln, das die Iris umgibt.

Diesem Chakra ist das Element *Licht* zugeordnet. Die sensorische Verarbeitung des Lichts liefert uns Informationen über unsere Umwelt. Wie viel wir sehen, hängt davon ab, wie offen dieses Chakra ist und wie weit es entwickelt ist, und das schließt bis zu einem gewissen Grad auch unser normales Sehvermögen ein. Die Bandbreite visueller und übersinnlicher Fähigkeiten reicht von Menschen, die die materielle Welt genauestens beobachten, bis hin zu Menschen mit der Gabe übersinnlicher Wahrnehmung, die Auras, Chakren, Einzelheiten aus der Astralebene sehen können, Vorahnungen haben (künftige Ereignisse »sehen«) und in die Ferne sehen können (Dinge an anderen Orten sehen können).

Anders als die fünf unteren Chakren, die sich im Körper befinden, hat das Stirnchakra seinen Sitz im Kopf. Folglich ist es stärker geistig ausgerichtet als alle vorangegangenen Chakren. So muss beispielsweise unsere optische Wahrnehmung in Sprache, Taten oder Gefühle umgewandelt werden, bevor sie greifbar wird und wir sie weitergeben können. Auf Grund der stärker geistigen Orientierung lassen wir nun die Grenzen von Zeit und Raum hinter uns und treten ein in eine transpersonale Dimension.

Jedem Chakra entspricht eine Drüse. Beim sechsten Chakra ist das die Epiphyse, eine winzige (sechs auf zehn Millimeter), kegelförmige Drüse direkt im geometrischen Zentrum des Gehirns, ungefähr auf Augenhöhe. (Siehe Abb. 7.2.) Möglicherweise be-

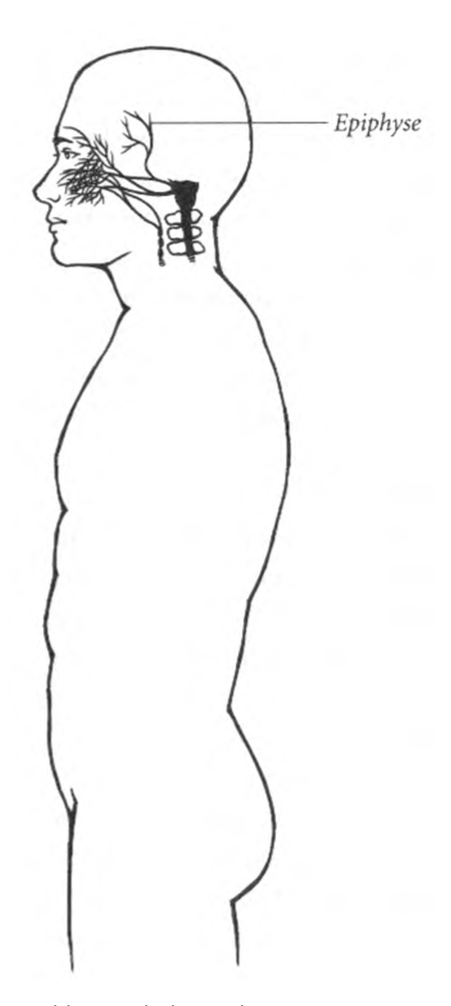


Abb. 7.2: Chakra sechs

fand sich diese Drüse früher näher an der Schädeldecke. Bei einigen Reptilienarten ist das immer noch der Fall. Ihnen dient sie als eine Art lichtempfindliches Sinnesorgan, als eine Art zusätzliches Auge.[2]

Die Epiphyse, die manchmal als »Sitz der Seele« bezeichnet wird, ist der Belichtungsmesser unseres Körpers und verwandelt Helligkeitsschwankungen in hormonelle Signale, die über das vegetative Nervensystem an den Körper weitergegeben werden. Über

hundert Körperfunktionen folgen einem täglichen, lichtabhängigen Rhythmus.[3] Mit dem siebten Lebensjahr erreicht die Entwicklung der Epiphyse ihren Höhepunkt. Angeblich beeinflusst die Epiphyse auch die Reifung der Keimdrüsen.[4] Beim Embryo entsteht die Epiphyse aus einem dritten Auge, das sich schon früh im Embryo entwickelt und später zurückbildet.[5] Die Epiphyse wirkt beruhigend auf das Nervensystem ein, und wenn sie bei Tieren entfernt wird, kann das das Risiko von Anfällen erhöhen.

Das Hormon Melatonin ist für die Pigmentierung der Zellen verantwortlich und lässt sich aus der Epiphyse isolieren. Angeblich wird die Melatoninproduktion bereits angeregt, wenn die Augen kleinen Lichtmengen ausgesetzt sind.[6] Melatonin, dessen Eigenschaften als Schlafmittel nun allenthalben erforscht werden, soll das Immunsystem stärken, Stress abbauen und den Alterungsprozess verzögern.[7] Mit zunehmendem Alter nimmt die Melatoninproduktion ab. Ein niedriger Melatoninspiegel wird oft auch im Zusammenhang mit Depressionen festgestellt, bei manischen Zuständen ist er eher erhöht.[8]

Weil die Epiphyse nur knapp über der Hypophyse liegt, wird sie manchmal dem siebten Chakra und die Hypophyse dem sechsten Chakra zugeordnet. Da die Hypophyse die Funktion aller anderen Drüsen steuert, bin ich fest davon überzeugt, dass sie zum Meisterchakra, dem Kronenchakra, gehört. Die Epiphyse ist ein lichtempfindliches Organ, das macht ihre Verbindung zum sechsten Chakra eindeutig.

Hat die mangelnde Reife unserer Kultur auf der Ebene des sechsten Chakras etwas mit der Atrophie der Epiphyse zu tun? Hat diese Drüse eine mystische Funktion, die im Augenblick ruht und auf eine Art spirituelles oder kulturelles Erwachen wartet? Studien beweisen, dass das Licht einen eindeutigen Einfluss auf die Gesundheit und das Verhalten von Pflanzen und Säugetieren hat.[9] Könnte es sein, dass die Epiphyse eine heimliche Rolle an der Schnittstelle zwischen dem Licht und der Chemie unseres Körpers spielt?

Für eine derartige Behauptung fehlen uns derzeit die Beweise. Als Schlafmittel verstärkt Melatonin die Traumaktivität, was zeigt, dass es für die innere Wahrnehmung von Bedeutung ist. Die chemische Zusammensetzung von Melatonin weist eine Ähnlichkeit zu der einiger heimischer Pflanzen auf, die Visionen auslösen können, und es kann sich in eine potenziell halluzinogene Verbindung namens 10-Methoxyharmalan verwandeln. Bewusstseinsverändernde Drogen wie LSD regen die Melatoninsynthese an.[10] Die Epiphyse weiter entwickelter Menschen könnte durchaus chemisch dazu in der Lage sein, das Phänomen der inneren Wahrnehmung auszulösen. Inzwischen wird Melatonin so häufig als Schlafmittel eingesetzt, dass es interessant sein dürfte zu sehen, wie sich das im Laufe der Zeit auf unsere Epiphysen oder unsere übersinnliche Wahrnehmungsfähigkeit auswirken wird.

Licht

Wenn aber dein Auge lauter ist,
so wird dein ganzer Leib licht sein.

Matthäus 6,12

Auf der Bewusstseinsstufe des fünften Chakras haben wir gelernt, dass Schwingung eine der Manifestationen ist, die der Form zu Grunde liegt. Im sechsten Chakra begegnen uns höhere, schnellere Schwingungen als die des Schalls, die sich zudem wesentlich von ihnen unterscheiden. Wir greifen den Teil des elektromagnetischen Spektrums auf, den wir als sichtbares Licht wahrnehmen. Ultraviolette Strahlung, Radiowellen, Röntgenstrahlen und Mikrowellen, um nur ein paar Wellenformen dieses Spektrums zu nennen, die das Auge nicht sehen kann. Licht kann vom Bewusstsein direkt wahrgenommen werden. Schall entsteht dadurch, dass die Luftmoleküle in wellenartige Bewegung versetzt

werden, Licht dagegen ist eine sehr viel feinere Schwingungsenergie. Licht ist die Strahlung, die atomare und molekulare Systeme abgeben, deren energetischer Zustand sich verändert. Es ist - in einem sehr wörtlichen Sinne - die Stimme der Atome und Moleküle, während der Schall die Stimme größerer Strukturen ist.[11]

Das sichtbare Licht besteht aus Wellenpaketen, den Photonen, die sich je nach Methode der Beobachtung wie Wellen oder wie Teilchen verhalten. Weil Licht wellenartig ist, treffen einige der Prinzipien, die im Zuge der Schallwellen erörtert wurden, auch auf das Licht zu, zum Beispiel, dass Wellenformen kohärent sein können. Unterschiedliche Frequenzen erzeugen unterschiedliche Farben, so wie beim Schall unterschiedliche Tonhöhen entstehen. Da das Licht auch teilchenartig ist, können wir es uns als einzelne Photonenpakete vorstellen, die Informationen enthalten, die uns das Sehen ermöglichen.

Von allen bisher genannten Elementen bewegt sich das Licht am schnellsten. Mit 300000 Kilometern in der Sekunde lässt das Licht extreme Winde mit Geschwindigkeiten von über 320 Kilometern in der Stunde und selbst den Schall mit 330 Metern in der Sekunde weit hinter sich - es ist die größte bekannte Geschwindigkeit eines materiellen Phänomens.[12] Mit jeder neuen Dimension lassen wir die Grenzen von Zeit und Raum weiter hinter uns, und die extreme Geschwindigkeit des Lichts verzerrt und transzendiert selbst unser Zeitgefühl. Wenn man sich mit Lichtgeschwindigkeit fortbewegen würde, bliebe die Zeit sogar stehen. Auch das wird auf der sechsten Stufe wichtig, denn so wie das Vishuddha-Chakra den Raum transzendiert, transzendiert das Ajna-Chakra die Zeit. Deshalb können wir einen Stern am Himmel sehen, der viele tausend Lichtjahre entfernt ist, sich inzwischen vielleicht sogar schon in eine Supernova verwandelt hat und verglüht ist - doch das Licht dieses Phänomens hat unsere Augen noch nicht erreicht.

Licht ist elektromagnetische Energie. Obgleich Photonen

keine Masse haben, kann Licht elektrischen Strom erzeugen, wenn es auf Metall trifft. Dieses Phänomen nennt man photoelektrischen Effekt. Wenn Photonen auf Metall treffen, lösen sie Elektronen aus dem Metall, und das erzeugt einen Stromfluss. Das Interessante an diesem Effekt ist, dass langwelligeres, zum Beispiel rotes Licht unabhängig von seiner Intensität nicht genügend Energie besitzt, um einen Strom zu erzeugen. Kurzwelligeres Licht wie blau oder violett erzeugt einen Stromfluss, der sich dann je nach Lichtintensität verändert.

Das lässt darauf schließen, dass in der fast völlig körperlosen Dimension des Lichts die Lichtmenge lange nicht so wichtig ist wie die Qualität. Diese ist von der Frequenz abhängig, die wir wiederum als Farbe wahrnehmen. Deshalb gehört zu jeder Beschäftigung mit dem Thema Licht auch ein Exkurs in die Welt der Farbe.

Farbe

Farben folgen wie Formen dem Wandel der Gefühle.

Pablo Picasso[13]

Farbe ist die Gestalt, in der wir das Licht wahrnehmen. Farbe ist lebendig, tief, sie ist der Stoff, aus dem unser Gesichtssinn gemacht ist. Farbe entsteht durch unterschiedlich lange Lichtwellen. Die »wärmeren« Farben, die Rot-, Orange- und Gelbtöne, sind langwelliger als die »kühleren« Farben Grün, Blau und Violett, deshalb besitzen ihre Photonen weniger Energie. (Die Bezeichnungen warm und kühl sind hier Ausdruck einer subjektiven Einschätzung und sagen wenig über das tatsächliche Energieniveau des Lichts aus.)

Licht entsteht, wenn die Elektronen eines Atoms Energie erst aufnehmen und dann wieder abgeben. Elektronen werden ener-

giereicher oder energiearmer, wenn sie von einem Energieniveau zum nächsten »springen«. Ein solcher Sprung wird als Quantensprung bezeichnet. Dabei handelt es sich um eine ganz bestimmte Entfernung und Energiemenge, ganz ähnlich wie die Stufen einer Treppe. Damit ein Elektron auf ein höheres Niveau springen kann, muss es eine gewisse Energiemenge aufnehmen. Wenn es wieder Richtung Kern zurückfällt, wird diese Energie in Form eines Photons freigesetzt. Ein Elektron, das um zwei Stufen zurückfällt, setzt mehr Energie frei als ein Elektron, das lediglich um eine Stufe zurückfällt. Dieses Photon gibt ein höherfrequentes Licht ab und schenkt uns die Blau- und Violetttöne der oberen Chakren.

Farben haben eine eindeutige Wirkung auf die Psyche. Die Farbe Rot, die das Herz- und Nervensystem des Körpers anregt, wird mit aggressiven Energien in Verbindung gebracht, die Dinge in Bewegung setzen - Wut, Blut, Anfängen. Im Gegensatz dazu assoziiert man Blautöne mit Ruhe und Frieden, und genau diese Wirkung haben sie auch auf die meisten Menschen. Sogar die Wellenlängen jenseits des sichtbaren Spektrums wirken sich auf unsere Gesundheit und unsere seelische Verfassung aus. Wie sich gezeigt hat, hat beispielsweise Neonlicht, dem der Anteil unsichtbarer ultravioletter Strahlen fehlt, negative Auswirkungen auf die Gesundheit von Pflanzen und Tieren.[14] Andererseits kann das Sonnenlicht, in dem das gesamte Spektrum enthalten ist, die Heilung von Arthritis, Krebs und anderen Krankheiten unterstützen.[15]

Wenn wir in Betracht ziehen, dass wir einen großen Prozentsatz unserer Informationen in visueller Form aufnehmen und wir visuelle Informationen als Farbmuster wahrnehmen, müssen die feinen, vom Licht zum Ausdruck gebrachten Frequenzänderungen gewaltige Auswirkungen auf unseren Geist und unseren Körper haben.

Wenn Schallwellen die physischen Muster feinstofflicher Energie beeinflussen, folgt daraus, dass Farbe, die eine so hohe Oktave

materieller Manifestation ist, Materie in ähnlicher Weise beeinflusst. Aus diesem Grund werden Farben mit bemerkenswertem Erfolg zur Heilung verwendet. Jüngste Studien haben ergeben, dass buntes Licht die Produktion bestimmter körperlicher Enzyme um den Faktor fünf erhöhen kann.[16] Diese Kunst war den Heilem Anfang des Jahrhunderts bekannt (bevor sich der Ärztestand über derartige Dinge lustig machte), wie das folgende Zitat einer praktizierenden und in der Farbtherapie bewanderten Ärztin zeigt:

> *Seit etwa sechs Jahren beschäftigte ich mich eingehend mit der Wirkung von Farbe auf die Wiederherstellung von Körperfunktionen, und es entspricht voll und ganz der Wahrheit, wenn ich sage, dass ich nach 37 Jahren Berufserfahrung als Ärztin und Chirurgin in Krankenhäusern und in der eigenen Praxis mit Farben schnellere und bessere Ergebnisse erzielen kann als mit jeder anderen Methode oder auch mit allen anderen Methoden zusammen - und es ist weniger belastend für den Patienten. In vielen Fällen ließ sich die Funktion wiederherstellen, nachdem die klassischen Methoden versagten... Verstauchungen, Prellungen und Traumata aller Art reagieren auf Farben besser als auf alle anderen Arten der Behandlung. Infektionen bessern sich, unabhängig vom einzelnen Organismus. Herzerkrankungen, Asthma, Heuschnupfen, Lungenentzündung, Augenentzündungen, Hornhautgeschwüre, grüner und grauer Star lassen sich durch die Behandlung lindern.*[17]

In den vergangenen rund einhundert Jahren wurden diverse Theorien über die heilende Wirkung der Farben entwickelt und niedergeschrieben. In manchen Fällen zeigen Methoden wie das

Sonnenbad hinter einer farbigen Glasscheibe oder das Trinken von Wasser, das in einem bunten Glas von Sonnenlicht bestrahlt wurde, eine erstaunliche Heilwirkung. Man weiß zum Beispiel, dass die Behandlung mit blauem Licht bei Ischiasbeschwerden und Entzündungen dauerhafte Erleichterung bringt. In einem Fall litt der Patient seit elf Jahren unter anhaltenden Symptomen. Nach einer Woche Farbbehandlung war er davon befreit, ein Rückfall blieb aus.[18] In anderen Fällen wurde gelbes Licht benutzt, um geistige Klarheit zu bringen, rotes Licht, um körperlicher Erschöpfung entgegenzuwirken, und gold-orangefarbenes Licht hat bei Diabetes geholfen.[19] Wenn Krankheiten auf feinstofflicher Ebene entstehen, sollte man sie dann nicht auch auf dieser Ebene mit Methoden wie der Farbtherapie behandeln - besonders in Verbindung mit positiven Visualisierungen?

Die Farben der Chakren richten sich nach der logischen Abfolge des Lichtspektrums. Rot, das Licht mit der niedrigsten Frequenz, wird dem untersten Chakra zugeordnet, die übrigen Chakren folgen den Farben des Spektrums. Das scheint sowohl das vernünftigste als auch das am weitesten verbreitete System der Zuordnung von Farben und Chakren zu sein. Es ist aber *keineswegs das Einzige* und sollte nicht damit verwechselt werden, welche Farben Hellsichtige in den Chakren wahrnehmen oder wie die Chakren in den tantrischen Texten beschrieben werden. Einige Studien von Hellsichtigen, zum Beispiel die Studie von Valerie Hunt, bestätigen das »Regenbogen«-System, wie das folgende Zitat zeigt:

> *Die Chakren zeigten häufig die Farben, mit denen sie in der metaphysischen Literatur in Verbindung gebracht werden, beispielsweise Rot für das Kundalini-Chakra, Orange für den Bereich des Unterbauchs oder für den emotionalen Körper, Gelb für die Milz, Grün für das Herz, Blau für die Kehle, Violett für das Dritte Auge und Weiß für das Kro-*

nenchakra; allerdings wurden diese Farben nicht immer an den entsprechenden Stellen beobachtet ... Bestimmte Chakren schienen in einer direkten Beziehung zueinander zu stehen. Gesteigerte Aktivität der Kundalini (rot) wirkte sich auch auf das Kehlchakra (blau) aus, während eine Aktivierung des Unterbauchs bzw. des emotionalen Körpers (orange) sich auch auf das Dritte Auge (violett) auswirkte. Herz- und Kehlchakra waren generell die aktivsten Zentren.[20]

Darüber hinaus stellte Jakob Liberman im Rahmen seiner Untersuchungen fest, dass bei allen Menschen, die für eine bestimmte Farbe unempfänglich waren, genau die Körperteile überlastet, erkrankt oder verletzt waren, die dem Chakra mit der entsprechenden Farbe zugeordnet sind.[21]

Wenn wir dem Regenbogen folgen, lauten die Farben der Chakren (laut den modernen Systemen) wie folgt:

Chakra eins:	Rot
Chakra zwei:	Orange
Chakra drei:	Gelb
Chakra vier:	Grün
Chakra fünf:	Blau
Chakra sechs:	Indigo
Chakra sieben:	Violett

Diverse tantrische Texte beschreiben eine andere Zuordnung. Ihnen zufolge ist das erste Chakra gelb, das zweite weiß, das dritte rot, das vierte rauchgrau, das fünfte blau, das sechste golden und das siebte strahlt jenseits der Farben. Vielleicht verändert sich die Frequenz der Schwingung unserer Chakren mit der Evolution, und die Farben nähern sich stärker den reinen Tönen des Spektrums an.

Wenn sich ein Hellsichtiger die Chakren ansieht, ist es gleichermaßen unwahrscheinlich, dass er ein Chakrasystem zu sehen bekommt, das dem oben beschriebenen Regenbogen ganz genau entspricht, denn das sind die Optimalfarben voll entwickelter, reiner Chakren. (In Valerie Hunts Studie wurden die Teilnehmer während einer mehrwöchigen Rolfing-Behandlung beobachtet-reinere Farben traten erst gegen Ende der Therapie auf.)[22] Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass man in einem Chakra sehr viel öfter viele Farben sieht, die sich aus dem Chakra heraus- und in das Chakra hineinwinden. Sie bilden Muster und Bilder, die einen Bezug zum Leben des Betreffenden haben.

Sie können die Farben auch als Meditations- oder Erinnerungshilfe benutzen, um Zugang zu Ihren Chakren zu bekommen oder mehr über sie herauszufinden. Zunächst können wir dadurch etwas über unsere Chakren herausfinden, dass wir uns ansehen, mit welchen Farben wir uns gerne umgeben - zum Beispiel was die Kleidung oder die Wohnung angeht. Wählen Sie immer Violett- und Blautöne oder greifen Sie stets nach dynamischem Rot und Orange? Mögen Sie dunkle oder helle Farben? Ist es bloßer Zufall, dass einige Mönche, die sich für ein Leben in Keuschheit entschieden haben, safrangelbe (hellorange) Kleider tragen, die Farbe des zweiten Chakras?

Manchmal wählen wir auch die Farben der Chakren, die wir für die schwächsten halten. Dass es in meiner Aura an Gelb fehlte, wusste ich seit längerem, und es wurde mir von vielen Freunden und Menschen mit medialen Fähigkeiten bestätigt, die mich betrachteten. Gleichzeitig hatte ich Probleme mit dem Stoffwechsel und viele Schwierigkeiten, die für das dritte Chakra typisch sind, wie ein niedriger Energiepegel und Gefühle von Machtlosigkeit. Ich stellte fest, dass sich meine Einstellung beträchtlich verbesserte, wenn ich einen gelben Edelstein (Topas) und gelbe Kleidung trug. So sehr, dass sogar andere Leute eine Verbesserung bemerkten. Es brachte meinen persönlichen Energiehaushalt auf feinstofflicher Ebene ins Gleichgewicht.

Farben können auch beim Visualisieren zur Selbstheilung eingesetzt werden. Im oben genannten Fall setzte ich mich an den dunkleren Tagen hin und stellte mir vor, meine Aura strahle in einem hellen Gelb. Oder ich visualisierte goldene Energiestrahlen, die mir die Sonne schickte. Was ich aussandte, manifestierte sich allmählich auch in meiner Umgebung. Wenn Selene Vega und ich unsere Chakraseminare halten, ermutigen wir die Teilnehmer, bunte Kleidung in den Farben der Chakren zu tragen, die wir am jeweiligen Tag behandeln. Auf diese Weise tauchen wir in das Schwingungsspektrum eines bestimmten Chakras ein. Die Farben sind genau wie die den Chakren zugeordneten Klänge Ausdruck der sieben Ebenen des Systems.

Die Hologramm-Theorie

Man erzählt, im Himmel Indras gebe es ein Perlennetz. Es ist so angeordnet, dass, schaut man eine Perle an, alle anderen darin reflektiert werden. Und ebenso ist jedes Objekt in der Welt nicht nur es selbst, sondern bezieht alle anderen ein und ist tatsächlich jedes andere Objekt.

Avatamsaka-Sutra[23]

Wie verbinden sich das Licht und der Sehvorgang zu dem, was wir wahrnehmen? Warum behaupten so viele Mystiker, sie sähen beim Meditieren mit geschlossenen Augen Lichtmuster? Warum wirken Träume so echt? Und woraus besteht die Erinnerung?

Die plausibelste Theorie, die zur Beantwortung dieser Fragen vorgebracht wurde, stammt von einem Gehirnforscher namens Karl Pribram und basiert auf der Vorstellung, der Geist sei ein Hologramm. Ein Hologramm ist ein dreidimensionales, von zwei sich kreuzenden Laserstrahlen gezeichnetes Bild. Es ist, als würde man zwei Kieselsteine an verschiedenen Stellen in einen

Teich werfen und das Wasser urplötzlich gefrieren lassen. Dadurch würden die Schnittpunkte der Wellen dauerhaft im Eis fixiert, so wie die Schnittpunkte der Lichtstrahlen auf der holographischen Platte festgehalten sind.

Bei der Herstellung eines Hologramms wird der von einem Laser erzeugte Lichtstrahl von einem Objekt reflektiert und auf eine lichtempfindliche Platte übertragen. Auf diese Platte trifft ein zweiter Laserstrahl mit der gleichen Frequenz auf, der so genannte *Referenzstrahl*. Er wird direkt von der Quelle auf die Platte projiziert. Auf der Platte selbst ist lediglich ein Durcheinander aus hellen und dunklen Wirbeln zu sehen. Sie enthalten die verschlüsselten Informationen darüber, wo sich die beiden Strahlen kreuzen, ganz wie die Rillen einer Schallplatte die verschlüsselte Darstellung eines Musikstücks sind.

Wird die Platte später von einem Referenzstrahl »aktiviert«, der die gleiche Frequenz hat wie der Originallaser, springt das Bild des holographisch abgebildeten Objekts dreidimensional und gespenstig hervor. Wenn man sich das Hologramm von der Seite ansieht, sieht man die Seite des Objekts, als wäre es tatsächlich vorhanden, doch da es sich nur um Licht handelt, kann man mit der Hand hindurchfahren.

Hologramme haben viele bemerkenswerte Eigenschaften. Zum einen werden die Information »überall« auf der Platte gespeichert. Mit anderen Worten, würde man die Platte in zwei Teile zerbrechen, ließe sich mit jedem der beiden Teile das Gesamtbild erzeugen - allerdings verlieren die Bilder an Detailgenauigkeit, je kleiner die Stücke werden. Die zweite bemerkenswerte Eigenschaft von Hologrammen ist, dass sie keinen eigenen Raum beanspruchen. Auf einer Platte lassen sich viele Hologramme übereinander legen, wenn man mit Lasern unterschiedlicher Frequenz arbeitet. Karl Pribrams Theorie besagt, dass das Gehirn wie ein Hologramm funktioniert und ständig die sich schneidenden Muster der Gehirnwellen interpretiert. Das ist ein grundlegender Unterschied zu den vorangegangenen Gehirnmo-

dellen, die davon ausgingen, dass alle Informationen an einem bestimmten Platz gespeichert werden. Pribrams Theorie hat die Physik und die Physiologie in ihren Grundfesten erschüttert und einen Paradigmenwechsel in der Bewusstseinsforschung ausgelöst. Sie hat weit reichende Konsequenzen für das Verständnis des Gehirns und unserer Umwelt. Für das Verständnis des Ajna-Chakras scheint dieses Modell besonders wichtig zu sein. Sehen wir uns an, wie die Theorie entstanden ist:

Im Jahr 1946 begann Pribram mit der Erforschung der Gehirne von Ratten und Affen. Zusammen mit Karl Lashley sezierte er zahlreiche Gehirne auf der Suche nach jener rätselhaften Grundeinheit der Erinnerung, dem Engramm. Die beiden dachten damals wie viele andere auch, Erinnerungen würden in den Nervenzellen des Gehirns gespeichert, und sie gingen davon aus, das sich bestimmte Erinnerungen dadurch löschen ließen, dass man Gehirngewebe entfernte. Dem war nicht so. Vielmehr sah es so aus, als würden Erinnerungen überall im ganzen Gehirn gespeichert wie holographische Informationen auf einer Platte. Wenn Gewebe entfernt wurde, wurden die Erinnerungen ungenauer, gingen aber nicht verloren. Das erklärt, warum das Gehirn die Erinnerungen eines ganzen Lebens speichern kann und warum Erinnerungen oft von bestimmten Assoziationen oder »Referenzstrahlen« ausgelöst werden.

Wenn wir ein Objekt betrachten, wird Licht im Gehirn in neurale Frequenzmuster umgewandelt. Das Gehirn besteht aus ungefähr 13 Milliarden Neuronen. Die Zahl möglicher Verbindungen zwischen diesen Neuronen geht in die Billionen. Früher dachten die Wissenschaftler, die Neuronen seien für die Gehirntätigkeit entscheidend, doch inzwischen haben sie sich *den Verbindungen zwischen den Neuronen* zugewandt. Die Zellen selbst alternieren lediglich zwischen »an« und »aus«, doch die Verbindungsstellen an den Nervenenden weisen wellenähnliche Eigenschaften auf, wenn man sie im Gesamtzusammenhang betrachtet. Pribram selbst formulierte das so: »Wenn man eine ganze

Reihe von Nervenenden betrachtet, ergibt sich eine Wellenfront. Eine Welle kommt von hier, eine andere von da, und sie kreuzen sich. Und plötzlich hat man sein Interferenzmuster!«[24]

Wenn Impulse durch das Gehirn rasen, erzeugen sie mit ihren wellenartigen Eigenschaften das, was wir als Wahrnehmung und Erinnerung erleben. Diese werden in Form der codierten Frequenzen der Wellenfronten im Gehirn gespeichert, können von einem entsprechenden Reiz aktiviert werden und die Originalwellenformen auslösen. Damit ließe sich erklären, warum wir ein vertrautes Gesicht erkennen, selbst wenn es anders aussieht als bei der letzten Begegnung. Vielleicht erklärt es auch, warum eine Bemerkung über Rosen uns an einen bestimmten Duft denken lässt und warum Schlangen Angstgefühle auslösen können, selbst wenn sie im Augenblick keine besondere Bedrohung darstellen.

Offenbar ist unsere Wahrnehmung der Welt die Rekonstruktion eines neuralen Hologramms im Gehirn. Das gilt für Sprache, Denken und alle Sinne sowie für die Wahrnehmung optischer Informationen. Mit Pribrams Worten: »Der Geist ist nicht auf einen Ort beschränkt. Wir haben es mit einer Maschine zu tun, die einem Holographen ähnelt und Bilder erzeugt, von denen wir glauben, dass sie sich irgendwo außerhalb dieser Maschine befinden.«[25]

Dieses Modell deutet an, dass das Gehirn jedes Menschen Zugang zu allen Informationen hat, selbst zu Informationen aus anderen zeitlichen Dimensionen. Es kann deshalb viele Phänomene erklären, die jenseits der normalen Wahrnehmungs- und Gedächtnisfunktionen liegen, etwa Hellsichtigkeit, mystische Visionen und Vorahnungen.

Zeitgleich mit Pribrams Theorie von der holographischen Funktionsweise des Gehirns entwarf der Physiker David Bohm ein Modell, wonach möglicherweise das Universum selbst eine Art Hologramm ist.[26] Er bezeichnete es als Holofließen (Holoflux), da ein Hologramm statisch sei und sich der Begriff nicht für ein Universum eigne, das so voller Bewegung und Veränderung ist.

Bohm zufolge ist das Universum in eine Art kosmisches Me-

dium »eingehüllt« oder ganz darin verteilt wie Eiweiß in einem Kuchenteig. Dieses Einhüllen bietet unendlich viele Interferenzmöglichkeiten und liefert uns die Formen und Energien, die wir mit unserem holographischen Denken erfahren. So gesehen ist das Gehirn selbst Teil eines größeren Hologramms und würde folglich die Informationen über das Ganze enthalten. Wir nehmen die Welt als Hologramm wahr, und in gleicher Weise könnte sie selbst zu einem größeren Hologramm gehören, von dem wir nur winzige Teile sind. Aber jedes dieser Teile, jeder von uns, reflektiert das Ganze.

Wenn diese Theorie zutrifft, wenn es eine innere und eine äußere Welt gibt und beide die gesamte Schöpfung in allen ihren Teilen spiegeln, dann steckt, weil wir ein Teil davon sind, die gesamte Information in uns und in allem, was uns umgibt. Ein Sandkorn enthält die Information des gesamten Universums, zu dem es gehört, und der Geist eines jeden von uns enthält die codierte Information einer größeren Intelligenz, und diese Information wartet nur auf den richtigen Referenzstrahl, der das Bild hervortreten lässt. Vielleicht vermag ein Guru deshalb Shaktipat auszulösen, und vielleicht können synchrone Schwingungen deshalb veränderte Bewusstseinszustände hervorrufen.

Wenn es sich, wie es scheint, sowohl bei den inneren als auch bei den äußeren Welten um Hologramme handelt, müssen wir uns fragen: Gibt es überhaupt einen Unterschied zwischen ihnen? Sind auch wir Hologramme? Verschmilzt unser Bewusstsein mit einem größeren Hologramm, während wir allmählich die selbst geschaffenen Grenzen unseres Egos auflösen und uns universelleren Seinszuständen zuwenden? Wenn jeder Teil eines Hologramms die Gesamtinformation enthält, wenn auch weniger detailliert, erklärt das dann, warum wir jedes Mal, wenn eine neue Information in unser Puzzle passt, mehr Klarheit gewinnen? Sehen wir, je mehr wir wachsen und je mehr wir unser Verständnis erweitern, die Dinge nicht immer mehr als ein Netz verschlungener Energien, als ein einziges Bild?

Noch gibt es keine endgültigen Antworten auf diese Fragen. Nur wenige könnten ernsthaft bestreiten, dass das, was für uns »Außen« ist, unsere Wahrnehmung, unsere Gedanken und Erinnerungen beeinflusst und somit »verinnerlicht« wird. Nur wenige könnten bestreiten, dass in uns eine Struktur existiert, die Energien von jenseits dieser Welt beinhaltet. Hat diese innere Struktur nicht auch ihrerseits Einfluss auf die äußere Welt? Lassen sich unsere geistigen Hologramme nach außen projizieren, um auf materieller Ebene Gestalt anzunehmen? Karl Pribram scheint das zu glauben, und zwar auf eine höchst einfache Art:

Wir erschaffen nicht nur unsere Wahrnehmungen von der Welt, sondern machen uns auf und erschaffen diese Wahrnehmungen in *der Welt. Wir bauen Tische und Fahrräder und Musikinstrumente, weil wir sie erdenken können.*[27]

Dieses Prinzip verdeutlicht am besten die Fähigkeiten des Ajna-Chakras - wahrnehmen und befehligen - und den psychischen Austausch, die Aufnahme und die Projektion von Bildern, mit der Außenwelt.

Sehen

Alles, was wir sehen, sind unsere Visualisierungen. Wir sehen nicht mit den Augen, sondern mit der Seele.[28]

Schätzungen zufolge nimmt der sehende Mensch 90 Prozent aller Informationen über die Augen auf - mehr als über jedes andere Sinnesorgan. Daraus folgt, dass ein großer Teil unserer Erinnerungs- und Denkprozesse ebenfalls optisch codiert ist. Natürlich ist das von Mensch zu Mensch verschieden, da manche Men-

sehen stärker optisch orientiert sind als andere. Die optische Wahrnehmung der Welt hat ihre Grenzen und sie kann in die Irre führen, doch es besteht kein Zweifel daran, dass es sich dabei um eine Bewusstseinsebene von fundamentaler Bedeutung handelt.

Optische Wahrnehmung lässt sich als ein Muster definieren, das räumliche Relationen übermittelt und uns erreicht, ohne dass dazu körperlicher Kontakt nötig wäre (wie bei der Berührung). Diese Relationen legen eine Form fest: Größe und Gestalt, Farbe, Intensität, Standort, Bewegung und Verhalten.

Unsere Augen sehen, indem sie die reflektierten Lichtstrahlen auf die Netzhaut abbilden. Das geschieht mit Hilfe der Hornhaut, die große Lichtmuster verkleinert und umgekehrt auf die Netzhaut abbildet. Die Netzhaut besteht aus Stäbchen und Zäpfchen, die je nach Lichtintensität gereizt werden. Trifft Licht auf diese Zellen, kommt es zu einer chemischen Reaktion, die wiederum Nervenimpulse auslöst. Diese werden dann in Form von elektrischen Impulsen über die Sehnervkreuzung zur Großhirnrinde weitergeleitet. Das Licht selbst gelangt nicht ins Gehirn.

Eigentlich sehen wir nicht mit den Augen, sondern mit dem Gehirn. Die Augen sind nur die Objektive, die Informationen aus der Außenwelt nach innen übertragen. Im Gehirn kommen nicht die Photonen selbst, sondern vielmehr codierte elektrische Impulse an. Es ist Aufgabe des Gehirns, die elektrischen Impulse, die es über die Sehnerven erreichen, zu sinnvollen Mustern zu verbinden. Diese Fähigkeit ist erlernt. Man hat festgestellt, dass Menschen, die von Geburt an blind sind und deren Sehvermögen später auf chirurgischem Wege wiederhergestellt wird, anfangs nur Licht wahrnehmen und mühsam lernen müssen, sinnvolle Bilder daraus zu machen.[29]

Wir dürfen auch nicht vergessen, dass wir nicht Materie, sondern Licht sehen. Wenn wir die Welt um uns herum betrachten, glauben wir, Objekte zu sehen, doch in Wirklichkeit sehen wir das Licht, das von diesen Objekten reflektiert wird - wir sehen, was sie nicht sind, wir sehen den Raum dazwischen, den Raum,

der sie umgibt, aber in die Objekte selbst haben wir keinen Einblick. Wenn wir die Farbe Rot sehen, dann absorbiert das Objekt alle Frequenzen bis auf das rote Licht. Wir versichern uns der Existenz eines Objektes durch Berührung - aber unsere Hand bewegt sich durch leeren Raum. Auch sie fühlt nicht das Objekt, sondern nur seine Grenzen. Sie spürt die strukturierten Grenzen des leeren Raums. So gesehen ist die Materie eine Art Niemandsland - eine Welt, zu der wir keinen Zutritt haben, höchstens vielleicht in sehr dünnen Scheibchen -, das wir mit Licht unter dem Mikroskop durchdringen können, oder wenn wir durch Glas und Kristalle sehen. Wir erfahren unsere Welt durch eine Dimension leeren Raums.

Hellsehen

Erst wenn wir aus der Mitte des Bildes
heraustreten, können wir sehen.

Sri Aurobindo[30]

Der wichtigste Bewusstseinsaspekt auf der Ebene des sechsten Chakras ist die Entwicklung medialer Fähigkeiten. Außersinnliche Wahrnehmung muss nicht optischer Art sein, wie das Hellhören (des fünften Chakras) oder Hellfühlen (des zweiten Chakras) zeigen, doch die zeitliche Unabhängigkeit hellseherischer Information gibt uns mehr Möglichkeiten als alle bislang erwähnten übersinnlichen Fähigkeiten.

Der Begriff Hellsehen bedeutet deutlich sehen. Diese Art des Sehens wird nicht von der Undurchdringlichkeit der materiellen Welt behindert, die normalerweise unsere eingeschränkte Wahrnehmung von Zeit und Raum bestimmt. Die Worte *hell* und *sehen* beschreiben den Vorgang recht genau: Um hellsehen zu können, müssen wir die Räume betrachten, die klar sind - müssen die Energie*felder* betrachten, nicht die Objekte selbst; müssen

uns Beziehungen ansehen, nicht Dinge; müssen die Welt in ihrer Gesamtheit sehen und unseren Geist klar und direkt nach der Information ausstrecken, die wir haben wollen. Je mehr Klarheit in uns selbst herrscht, desto deutlicher können wir die feinstoffliche Seite unserer Umwelt erkennen.

Das Wort *sehen* spricht von einer sehr viel tieferen Wahrnehmung als das Wort *ansehen* - wie Don Juan in den Büchern von Carlos Castaneda deutlich macht. Wenn Castaneda einen Menschen ansah, sah er lediglich einen Körper, Gesichtsausdrücke, Kleidung. Doch als er gelernt hatte zu *sehen,* nahm er ein strahlendes Ei wahr, das den Körper umgab - das Netz sich durchdringender Energien, das wir Aura nennen. Als Don Juan seinen sterbenden Bruder betrachtete, war er tief betrübt, doch als er seine Sichtweise veränderte und ihn wirklich sah, erkannte er den größeren Vorgang dahinter und konnte daraus lernen.

Wenn man etwas betrachtet, dann ist damit der Vorgang des Sehens gemeint, doch wenn man etwas wirklich sieht, verinnerlicht man das Bild und gewinnt Verständnis. Nehmen wir zum Beispiel ein geflügeltes Wort aus dem angelsächsischen Sprachraum: »I see, ich sehe schon (im Sinne von: ich verstehe).« Im Allgemeinen ist damit gemeint, dass jemand in der Lage war, eine kleine Teilinformation in den Gesamtzusammenhang einzuordnen. So wie jedes Hologrammstück das Gesamtbild deutlicher werden lässt, wird alles Neue, das wir betrachten, sofort in unser Ganzheitsgefühl integriert und verleiht unserem inneren Bild mehr Klarheit.

Wie machen wir das? Laut Pribrams Hologrammmodell ist unser Geist eine Art Bühne für unsere visuellen Bilder. Beim richtigen Stichwort (dem holographischen Referenzstrahl) erscheint das Bild auf der Bühne. Doch wo sind die Schauspieler und was sind sie?

Die Schauspieler sind holographisch als Farben, Formen, Töne und Tastmuster gespeicherte Diapositive. Im Gehirn gibt es kein Diamagazin mit vollständigen, voneinander getrennten Bildern.

Vielmehr können Teile des Gehirns Eigenschaften wie rot, warm, schnell oder ruhig erzeugen. Diese Eigenschaften verbinden sich auf einzigartige Weise zu den Bildern, die wir sehen.

Wir können uns das Dritte Auge als die Leinwand unseres Geistes vorstellen, auf die unsere Diapositive zur Ansicht projiziert werden. Wenn Sie die Augen schließen und sich an Ihr erstes Auto erinnern, sehen Sie vielleicht die Farbe, die Beschaffenheit des Bezuges, möglicherweise sogar die kleine Beule an der Seite vor sich. Sie können im Geiste um das Auto herumgehen, es von vorne und von hinten betrachten, ganz wie Sie wollen, als wäre es ein dreidimensionales Hologramm. Es ist nicht nötig, dass es das echte Auto noch gibt. Das Bild existiert unabhängig davon. Wir rufen es ab, indem wir unsere Aufmerksamkeit darauf richten.

Sie können vor Ihrem geistigen Auge sehen, was Sie möchten. Wenn ich Sie nach der Haarfarbe Ihres Geliebten frage, können Sie das entsprechende »Dia« geistig abrufen, es ansehen und mir die Antwort sagen. Erinnerungen sind holographisch.

Können Sie sich den Wagen, den Sie gerne hätten, ebenso lebendig vorstellen? Können Sie sich die Farbe, die Marke, das Kennzeichen mit Ihren eigenen Initialen vorstellen? Sehen Sie vor sich, wie Sie damit eine Landstraße entlangfahren, können Sie das Lenkrad unter Ihren Händen spüren?

Sie werden diesen Wagen vielleicht niemals besitzen, deshalb ist diese Visualisierung eine *Fantasievorstellung,* obwohl sie vielleicht ebenso real ist wie die Erinnerung. Wenn Sie nun in der Lotterie gewännen und einen Wagen wie den eben visualisierten bekämen, wäre es eine Art *Vorahnung* - eine Form von Hellsichtigkeit. *Der Vorgang ist derselbe,* der Unterschied liegt einzig und allein im Ergebnis. Wenn wir das Visualisieren lernen und unsere Fantasie entwickeln, entwickeln wir gleichzeitig auch das Handwerkszeug zum Hellsehen.

Hellsehen bedeutet, etwas ganz Bestimmtes Visualisieren zu können. Es geht darum, dass man systematisch dazu in der Lage ist, wichtige Informationen auf Anfrage abzurufen, unabhängig da-

von, ob sie vorher bekannt waren. Unser Geist benutzt einen eigenen Referenzstrahl in Form einer Frage, um bislang unbekannte Daten aus dem holographischen Speicher abzurufen. Sie können sich zum Beispiel den Bereich des Herzchakras eines Menschen mit einer bestimmten Frage ansehen, die beantwortet werden soll, etwa wie es um die Gesundheit oder die Beziehung bestellt ist. Diese Frage wird zum Referenzstrahl, der genau diese Information im holographischen Muster »aufleuchten« lässt.

Wir haben gesagt, dass wir im sechsten Chakra die Zeit transzendieren. Wir müssen uns hinsichtlich der verfügbaren Informationen nicht auf das beschränken, was bereits aus der Vergangenheit bekannt ist - wir können Informationen auch aus der Zukunft holen. Der einzige Unterschied besteht darin, dass wir den Referenzstrahl, der das Bild hervorbringt, selbst erzeugen müssen, statt auf einen künftigen Zeitpunkt zu warten, an dem die Umstände das erledigen. Um die Autorin Marion Zimmer Bradley zu zitieren: »Ich entscheide nicht, wohin meine Geschichten führen. Ich werfe lediglich einen Blick in die Zukunft und schreibe auf, was passiert.«[31]

Nur wenige Menschen glauben, dass sie Zugang zu Informationen außerhalb des normalen Wissens haben, zu Dingen, die sie nicht tatsächlich gesehen oder gehört haben. Wir haben derzeit weder die Erlaubnis, derartige Informationen zu besitzen, noch eine Erklärung dafür, also machen sich die meisten Menschen nicht einmal die Mühe, danach zu suchen. Wir suchen die Dinge dort, wo wir sie vermuten. Wir müssen sie nicht selbst dorthin gestellt haben - *wir müssen lediglich wissen, wie die zu Grunde liegende Ordnung aussieht,* zu der sie gehören. Ein Musterbeispiel ist die Signatur in einer Bücherei. Oder wenn man in einem unbekannten Lebensmittelgeschäft nach etwas Bestimmtem sucht. Man sieht sich den Laden an, weiß, zu welcher Kategorie der gesuchte Gegenstand gehört, bringt die beiden geistigen Bilder zur Deckung und macht sich auf den Weg in die entsprechende Abteilung, um sich dort genauer umzusehen, und - Voilà!

- die geistigen Querverweise rasten ein, wenn der Anblick des gesuchten Gegenstands in die vorbereitete geistige Nische passt.

Der Zugriff auf geistige Informationen funktioniert im Prinzip nicht anders. Wenn Sie sich daran erinnern möchten, wer Ihnen auf einer Party einen bestimmten Witz erzählt hat, gehen Sie im Geiste die Leute durch, die auf der Party waren, und die Leute, mit denen Sie sich unterhalten haben. Die ganze Zeit über behalten Sie den Witz im Hinterkopf und warten darauf, dass der Groschen fällt. Bei der richtigen Erinnerung »leuchtet« das geistige Bild auf - als erstrahle es in einer Klarheit, die den anderen Bildern fehlt. Wir durchsuchen, sortieren und entschlüsseln Tausende von Daten, bis wir das Passende gefunden haben.

Wenn wir einmal wissen, *wo* wir nach Daten suchen sollen, müssen wir wissen, *wie* es geht. Wie oft haben Sie schon nach etwas gesucht, wussten, wo es war, und konnten es trotzdem nicht finden? Wie oft standen Sie direkt davor und konnten es nicht sehen? Wie oft wollten Sie sich an etwas erinnern und konnten die gewünschte Information nicht finden, obwohl Sie wussten, dass sie da war?

Wenn man Erinnerungen abrufen möchte, braucht man zuerst den richtigen Code (den richtigen Referenzstrahl), um das holographische Bild wieder zum Leben zu erwecken. Computer enthalten Daten, zu denen wir nur Zugang bekommen, wenn wir den richtigen Befehl verwenden, und ebenso verlangen unsere geistigen Bilder das richtige geistige Bild, um sie freizugeben.

Die Entwicklung hellseherischer Fähigkeiten hängt von der Entwicklung der optischen Leinwand und eines Ordnungssystems ab, mit dem man Informationen für die Leinwand abrufen kann. Wenn wir unsere Dias nicht beschriften, wissen wir nicht, was wir uns gerade ansehen. Wenn wir das Visualisieren lernen möchten, müssen wir die Fähigkeit entwickeln, Bilder abzurufen, zu erzeugen und auf die geistige Leinwand zu übertragen. Wenn wir das können, *hängt das Sehen größtenteils davon ab, dass wir die richtigen Fragen stellen.*

Wir sind auch nicht auf die Dias beschränkt, die wir selbst »holographiert« haben. Wenn das Hologrammmodell überhaupt eine Gültigkeit besitzt, haben wir Zugang zu unendlich vielen Bildern, die von unendlich vielen Gehirnwellenmustern erzeugt wurden. Wir müssen sie nur aufrufen, indem wir den richtigen »Referenzstrahl« finden.

Viele Menschen finden anfangs in Tarotkarten, dem Handlesen oder der Astrologie eine Struktur, die als Referenzstrahl dienen kann. Die Tarotkarte ruft eine Vielzahl von Bildern hervor, der Mensch, mit dem Sie sich beschäftigen, ebenfalls. Was scheint am wichtigsten zu sein? Welche Punkte scheinen »aufzuleuchten«? Wo kreuzen sich die Informationswellen und werden am stärksten?

Wenn wir etwas mit unserem sechsten Sinn erfassen möchten, brauchen wir nicht nur einen Referenzstrahl, um die Daten abzurufen, sondern auch eine leere Leinwand, auf der wir sie ansehen können. Dazu sind Übung, Geduld und ein ruhiger, offener Geist vonnöten. Wenn wir den Geist mit Hilfe der Meditation von Bildern leeren, sehen wir paradoxerweise besser, was da ist. Wenn wir lernen, den Geist zu konzentrieren, den Zustand der Einpunktigkeit zu erreichen, können wir tiefer blicken und folglich mehr sehen. Beim Hellsehen kann nichts einen klaren, ruhigen Geist ersetzen.

Weil diese Nuancen so fein sind, werden sie häufig übersehen oder ihre Existenz abgestritten. In einer lauten Welt können wir das leise Flüstern der Telepathie nicht hören, und ebenso wenig werden wir die feinen Bewegungen der ätherischen Bereiche sehen, wenn wir erwarten, dass sie in Neonlicht getaucht sind. Es folgt eine typische Unterhaltung mit einem neuen Schüler, der das Hellsehen erlernen möchte:

AJ: Haben Sie schon einmal eine Aura gesehen?

Schüler: Ich glaube nicht. Ich kann keine Auren sehen.

AJ: Haben Sie es schon einmal versucht?

Schüler: Ja, und ich sehe kein farbiges Licht um den Körper.

AJ: Was sehen Sie, wenn Sie die Aura sehen möchten?

Schüler: Ich sehe nur den Körper. Außenrum sehe ich die Sachen, die dahinter im Zimmer stehen.

AJ: Sie sehen durch den Raum hindurch, Sie sehen ihn nicht an. Schließen Sie die Augen und fühlen Sie die Aura. Und dann sagen Sie mir, nach welchen Farben sie sich anfühlt.

Schüler: Dunkel. Da sind keine Farben. Ein wenig Gold über dem Herzen, schätze ich. Aber ich weiß nicht, ob ich das wirklich sehe. Ich glaube, da ist etwas Rotes in den Beinen, besonders rechts. Aber ich weiß nicht so recht.

AJ: Ich dachte, Sie könnten keine Auren sehen?

Schüler: Kann ich auch nicht, wirklich. Nur mit geschlossenen Augen - ich meine, das ist nur Einbildung, oder?

AJ: Ich weiß nicht. Warum prüfen Sie es nicht erst einmal nach? Fragen Sie die Dame, wie sie sich fühlt - ob die Farben stimmen. Fragen Sie nach.

Dritte: Ich war heute beim Laufen, und die Sonne hat geschienen, das mag ich sehr, aber ich bin über eine Wurzel gestolpert und hingefallen. Mein Knie ist ein wenig angeschlagen, und es tut immer noch weh. Ich schätze, das ist wohl wichtig. (Da haben wir die Bestätigung!)

Schüler: Wahnsinn! Ich habe wirklich etwas gesehen! Ja, das Rot war um das Knie. (Dann zaghaft:) Haben Sie sich auch den Kopf angehauen?

Dritter: Genau genommen ja. Aber nicht so sehr.

AJ: Woher wussten Sie das?

Schüler: Na ja, ich habe es nicht wirklich gesehen, aber der Kopf sah irgendwie angeschlagen aus. Ich habe keine Farben gesehen, das war nur so ein Gefühl.

AJ: Er sah angeschlagen aus, aber Sie haben es nicht gesehen. Okay, gehen wir zum Nächsten.

Schüler: (Mit halb geschlossenen Augen) Also, ich sehe Grün um den Kopf, Blau im Hals - nicht besonders viel im Bauch, aber sehr viel Licht in den Händen.

AJ: Wollen Sie jetzt immer noch behaupten, Sie könnten keine Auren sehen?

Es ist unerheblich, ob ein Parapsychologe diese Art des Sehens als »Volltreffer« oder als Täuschung beurteilen würde, da es sich hier nicht um einen fertig ausgebildeten Hellseher, sondern um einen Anfänger handelt, der eben erst lernt zu sehen. Der Lernprozess beginnt damit, dass man sich dessen bewusst wird, was man bereits sieht. Dies lässt sich verstärken, indem man sich Bestätigung für die herausgefundenen Wahrnehmungen auf feinstofflicher Ebene holt. Ehrliches Feedback bekommt man am ehesten, wenn man fragt! Je mehr wir überprüfen, was wir sehen, desto mehr lernen wir über unsere Fähigkeiten, und desto mehr können wir unseren Stärken vertrauen und an unseren Schwächen arbeiten. In einer Welt, die so sehr mit körperlichen, optischen Reizen überflutet wird und so wenig über die inneren Bilder weiß, ist diese Bestätigung enorm wichtig.

Wenn wir uns Bestätigung holen, müssen wir wissen, dass es in Ordnung ist, Fehler zu machen - zumindest solange man lernt. Wenn man falsch liegt, bedeutet das nicht, dass das Hellsehen nicht funktioniert oder dass Sie keine übersinnlichen Fähigkeiten haben. Nutzen Sie diese Rückmeldungen stattdessen dazu, den Sehvorgang zu verfeinern: Gehen Sie im Geiste durch, was Sie zu sehen glaubten. Suchen Sie nach dem Körnchen Wahrheit. Prüfen Sie, ob Sie im Geiste einen Zusammenhang zu der objektiven Information herstellen können, die Ihnen gegeben wurde. Wenn sie beim »Raten« falsch liegen, sagen die meisten Menschen: »Mist, das war mein erster Eindruck, aber ich habe es nicht geglaubt!« Wenn Sie nicht völlig im Dunklen tappen, steckt in jeder ehrlichen Wahrnehmung normalerweise ein Körnchen Wahrheit.

Beim Hellsehen geht es also darum, die innere Beziehung zwi-

sehen den Dingen zu erkennen - darum, das Teilstück in das Gesamtbild einzufügen. Das geschieht, indem man nach dem Schnittpunkt oder Interferenzmuster zwischen unserer Frage (dem Referenzstrahl) und der Information sucht, die den vorgesehenen Platz am besten ausfüllt. Die Kraft des Bildes, das an dem vorgesehenen Platz einrastet, unterscheidet es von den zahllosen anderen Antwortmöglichkeiten. Wenn wir meditieren, Visualisieren und üben, können wir die Fähigkeit entwickeln, die feinen Unterschiede zwischen der gesuchten Information und den unzähligen anderen Möglichkeiten zu erkennen.

Übungen für das sechste Chakra

Yoga-Augenübung

Diese Übung stärkt und zentriert die Augen. Sie entspannt überanstrengte Augen, verbessert die Sehfähigkeit und hilft bei allgemeiner Erschöpfung nach zu viel Büroarbeit oder intensivem Lesen.

Setzen Sie sich hin, als wollten Sie meditieren, der Rücken ist gerade. Schließen Sie die Augen und genießen Sie die Dunkelheit. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Punkt zwischen den Augen in der Mitte Ihres Kopfes. Spüren Sie die Dunkelheit dort und genießen Sie die stille Ruhe.

Wenn Sie das Gefühl haben, Ihre Mitte gefunden zu haben, öffnen Sie die Augen und sehen Sie geradeaus. Sehen Sie langsam nach oben, führen Sie die Augen zum Himmel, ohne den Kopf zu bewegen. Ziehen Sie dann mit den Augen eine gerade Linie nach unten. Sehen Sie so weit wie möglich nach unten, aber auch das, ohne den Kopf zu bewegen. Sehen Sie noch einmal zuerst nach oben, dann nach unten, und anschließend wieder normal geradeaus. Schließen Sie die Augen und kehren Sie in die Dunkelheit zurück.

öffnen Sie die Augen und sehen Sie geradeaus. Wiederholen Sie die Übung, doch lassen Sie Ihren Blick nun von der einen Ecke Ihres Gesichtsfeldes zur anderen wandern. Zweimal von oben rechts nach unten links, zweimal von oben links nach unten rechts. Kehren Sie wieder in die Dunkelheit zurück.

Wiederholen Sie die Übung noch einmal, und bewegen Sie die Augen dieses Mal zweimal von ganz rechts nach ganz links. Kehren Sie in die Dunkelheit zurück. Öffnen Sie die Augen ein letztes Mal, sehen Sie geradeaus und beschreiben Sie mit Ihrem Blick Halbkreise. Folgen Sie mit den Augen zuerst dem oberen, dann dem unteren Halbkreis. Beschließen Sie die Übung damit, dass Sie die Augen einmal ganz kreisen lassen - im Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeigersinn, so weit Sie können.

Schließen Sie die Augen. Reiben Sie die Handflächen kräftig aneinander, bis die Hände warm werden. Wenn sie warm genug sind, legen Sie die angewärmten Handflächen über Ihre Lider und genießen Sie die Wärme und die Dunkelheit. (Siehe Abb. 7.3.) Wenn die Wärme allmählich nachlässt, streichen Sie langsam über Ihre Lider, massieren Sie Stirn und Gesicht. Sie können die Meditation nun entweder vertiefen oder in die Welt zurückkehren.

Farbmeditation

Das ist eine einfache Visualisierungsübung. Sie heilt und reinigt die Chakren und verbessert die Fähigkeit des inneren Auges, Farben zu Visualisieren und wahrzunehmen.

Nehmen Sie eine Meditationshaltung ein, am besten im Sitzen. Erden und zentrieren Sie Ihre Energie.

Wenn Sie ausreichend geerdet sind, stellen Sie sich vor, über Ihrem Kopf schwebt eine helle Scheibe weißen Lichts, aus der Sie jede Farbe herausziehen können.

Beginnen Sie mit der Farbe Rot. Ziehen Sie ein kräftiges Rot durch das Kronenchakra in den Körper und die Wirbelsäule



Abb. 7.3: Augenübung

hinunter, und füllen Sie das erste Chakra damit. Halten Sie die Farbe ein wenig im ersten Chakra. Wie fühlt sich Ihr Körper damit? Mag er die Farbe? Fühlt er sich energiegeladen oder unwohl?

Kehren Sie nun zur Scheibe über dem Kronenchakra zurück und holen Sie sich orangefarbenes Licht. Lassen Sie es durch Ihren Körper nach unten fließen und achten Sie darauf, wie diese Farbe auf Sie wirkt. Ziehen Sie sie ins zweite Chakra und füllen Sie Ihren Bauch mit strahlendem Orange.

Kehren Sie zur Krone zurück, finden Sie goldgelbes Licht und ziehen Sie es durch Ihren Körper ins dritte Chakra hinunter. Stellen Sie sich vor, wie Ihr Solarplexus in einem warmen, goldenen Licht erglüht und die Strahlen dieses Lichts jeden Teil Ihres Körpers durchdringen und wärmen. Das dritte Chakra ist für die Energieverteilung im Körper zuständig, und die Strahlen sind wichtig, um das Gefühl inneren Feuers im Körper auszubreiten.

Wir kommen nun zum Herzen und der Farbe Grün. Fühlen Sie, wie sie über Sie hinwegspült und ein Gefühl der Liebe und Affinität für Ihre Umgebung mit sich bringt. Sehen Sie ein warmes, smaragdgrünes Leuchten, das Ihr Herz umgibt.

Als nächstes holen wir die Farbe Blau aus unserer weißen Scheibe und ziehen sie ins Kehlchakra herab. Spüren Sie, wie Ihr Hals sich beruhigt, Ihre Arme und Schultern sich entspannen. Spüren Sie, wie sich die blauen Strahlen von Ihrem Hals aus in alle Richtungen ausdehnen und mit allem kommunizieren, was Sie umgibt.

Nun kommen wir zum Dritten Auge selbst, das gewöhnlich als tiefes Indigoblau wahrgenommen wird. Spüren Sie, wie kühl diese Farbe ist, die Ihr Drittes Auge badet. Sie wäscht alle fremden Bilder fort, reinigt Ihre innere Leinwand und bringt sie zur Ruhe.

Zuletzt sehen wir das Kronenchakra in einem hellen, kräftigen Violett. Spüren Sie, wie violettes Licht in Ihr Kronenchakra strömt, es mit Energie auflädt und alle Chakren ins Gleichgewicht bringt.

Gehen Sie alle Chakren der Reihe nach durch und prüfen Sie, ob sie ihre Farben beibehalten haben. Werfen Sie einen Blick auf Ihren ganzen Körper und versuchen Sie, ihn als zusammenhängenden Regenbogen zu sehen. Achten Sie darauf, welche Farben am kräftigsten oder hellsten sind. Erinnern Sie sich daran, wie sich die einzelnen Farben angefühlt haben - welche Farben am nährendsten waren und am meisten Energie schenkten. Die Farben, die Ihnen am angenehmsten waren, stehen vermutlich für die Energien, die Sie im Augenblick am dringendsten brauchen. Die Farben, die Ihnen am wenigsten willkommen waren, stehen für die Bereiche, die Sie normalerweise meiden oder wo es möglicherweise Schwierigkeiten gibt. Blasse oder ausgewaschene Farben kennzeichnen schwache Bereiche, kräftige Farben Orte der Stärke und Kraft. Spielen Sie in Ihrer Vorstellung mit den Farben, bis Sie das Gefühl haben, dass sie im Gleichgewicht sind. Das unterstützt auch den Ausgleich der Aura.

Fotoblinzeln

Wenn Sie die Aura eines Menschen normalerweise nicht sehen können, sollten Sie mit der folgenden Übung ein besseres Gefühl dafür bekommen. Sie schärft darüberhinaus Ihre Beobachtungsgabe.

Stehen Sie der Person, die Sie sich ansehen möchten, in einem Abstand von zwei bis drei Metern direkt gegenüber. Schließen Sie die Augen und sorgen Sie dafür, dass die Leinwand Ihres Geistes leer ist.

Warten Sie so lange, bis Sie sich geerdet und zentriert fühlen und keine besonderen Gedanken oder Bilder in Ihrem Kopf herumschwirren.

Öffnen und schließen Sie die Augen einmal schnell - es ist das Gegenteil von einem Blinzeln -, sodass Sie nur einen kurzen Blick auf den Betreffenden erhaschen und sich dieser Anblick Ihrem Geist wie eine Art »Foto« einprägt. Konzentrieren Sie sich auf dieses Bild und betrachten Sie es. Was fällt Ihnen auf? Sehen Sie den Nachhall des Bildes, oder ist der Körper von einem Leuchten umgeben? Treten bestimmte Farben oder Körperhaltungen heraus?

Wenn das Bild verblasst, öffnen und schließen Sie die Augen noch einmal, um es zu verstärken. Finden Sie heraus, wie viele Details Sie im »Nachhall« des Bildes ausmachen können. Was verblasst zuerst, welche Eigenheiten bleiben hängen? All das verrät Ihnen etwas über die Stärken und Schwächen in der Aura dieses Menschen.

Meditation

Die beste Übung zur Stärkung des Dritten Auges ist eine einfache Meditation, bei der man sich auf die Kopfmitte oder den Punkt zwischen den Augenbrauen konzentriert. Man kann die Übung um das Visualisieren von Farben oder Formen erweitern oder

sich einfach darauf konzentrieren, die geistige Leinwand zu leeren, bis sie frei von allen Bildern ist.

Wenn die Leinwand leer ist, können Sie willentlich Antworten auf mögliche Fragen Visualisieren. Wenn Sie zum Beispiel etwas über die Gesundheit eines Menschen wissen möchten, Visualisieren Sie den Umriss seines Körpers und lassen Sie sich die gesunden oder erkrankten Bereiche in Schwarz und Weiß anzeigen.

Seien Sie bei der Suche nach einer optischen Metapher für Ihre Frage kreativ. Nur Ihre Vorstellungskraft setzt Ihnen Grenzen, und je weiter wir dieses Zentrum öffnen, desto mehr wächst auch unsere Vorstellungskraft!

Eine weitere Möglichkeit, wie wir herausfinden können, wie wir zu einer bestimmten Entscheidung stehen, besteht darin, die Frage so zu formulieren, dass sie sich mit Ja oder Nein beantworten lässt. Visualisieren Sie nun die Antworten - schreiben Sie ein »Ja« auf die eine, ein »Nein« auf die andere Seite Ihrer Leinwand. Nun stellen Sie sich eine Nadel vor, die gerade nach oben zeigt, zählen Sie bis drei und lassen Sie die Nadel auf die richtige Antwort zeigen. Beeinflussen Sie die Nadel nicht - lassen Sie sie fallen, wohin sie will. Vielleicht erleben Sie eine Überraschung!

Achtung: Wenn Sie erfolgreich Visualisieren möchten, müssen Sie diese Fähigkeit wie einen Muskel ständig trainieren. Gewöhnen Sie sich an, sich ein Gesicht vorzustellen, bevor Sie den Telefonhörer abheben. Vollziehen Sie Ihren morgendlichen Weg zur Arbeit in allen Schritten nach, als sähen Sie sich von außen zu. Rekonstruieren Sie Ihr Kinderzimmer, Ihre Spielgefährten oder Ihre Jugendliebe in Ihrer Vorstellung. Bevor Sie eine Aufgabe angehen, stellen Sie sich vor, Sie hätten sie bereits erledigt, und achten Sie darauf, ob Ihnen die Arbeit dadurch leichter von der Hand geht. Sehen Sie große Summen auf Ihrem Kontoauszug. Stellen Sie sich vor, Sie lernen jemanden kennen.

Visualisieren ist aktives Träumen. Je mehr wir üben, desto lebendiger und besser werden die Schöpfungen unseres Geistes. Die Gelegenheiten zum Üben sind endlos. Wenn das Visualisieren erst einmal zur Gewohnheit geworden ist, entwickelt es sich natürlich weiter.

Anmerkungen

1 Leadbeater vertritt die These, das Stirnchakra habe 96 Blütenblätter, das Doppelte der Gesamtsumme aller unteren Blütenblätter oder 2 x (4 + 6 + 10 + 12 + 16) = 96. Charles W. Leadbeater, *Die Chakras,* S. 10/11.
2 *Encyclopedia Americana,* siehe »Epiphyse«.
3 Liberman, Jacob, *Die heilende Kraft des Lichts* (München: Piper, 1996), S. 55.
4 Ebd., S. 54. Sie verhindert eine zu schnelle sexuelle Entwicklung.
5 Arthur C. Guyton, *Textbook of Medical Physiology,* S. 884.
6 Liberman, Jacob, *Die heilende Kraft des Lichts* (München: Piper, 1996), S. 54.
7 Alan E. Lewis und Dallas Clouatre, *Melatonin and Biological Clock,* S. 7-8.
8 Ebd., S. 16.
9 John Ott, *Risikofaktor Kunstlicht.*
10 Alan E. Lewis und Dallas Clouatre, *Melatonin and Biological Clock,* S. 23.
11 Stephanie Sonnleitner, persönliches Gespräch.
12 Es gibt hypothetische subatomare Teilchen namens Tachyonen. Sie sollen schneller als das Licht, aber nicht in der Lage sein, auf Lichtgeschwindigkeit herunterzubremsen.
13 Pablo Picasso, Conversations avec Picasso, in: *Cahier d'Art,* Bd. 10, Nr. 10, Paris, 1935, zitiert in: *Picasso, Fifty Years ofhis Art,* von Alfred H. Barr, Jr., 1946.
14 John Ott, »Color and Light: Their Effects on Plants, Animals, and People«, *Journal of Biosocial Research* 7, Teil 1,1985.
15 John Ott, *Risikofaktor Kunstlicht,* S. 83 ff.
16 K. Martinek und I. V. Berezin, »Artificial Light - Sensitive Enzymatic Systems as Chemical Amplifiers of Weak Light Signals«, Photochemistry and Biology 29 (März 1979), S. 637-650, zitiert in: Jacob Liberman, *Die heilende Kraft des Lichts,* S. 31.
17 Kate W. Baldwin, »The Atlantic Medical Journal«, April 1927, zitiert in: Linda Clark, *The Ancient Art of Color Therapy,* S. 18-19.
18 Edward W. Babbitt, *The Principles of Light and Color,* S. 40.
19 Linda Clark, *The Ancient Art of Color Therapy,* S. 112.
20 Valerie Hunt, »Eine Studie der Strukturellen Integration unter Be-

rücksichtigung neuromuskulärer, energetischer und emotionaler Herangehensweisen«, veröffentlicht in: Rosalyn Bruyere, *Das Geheimnis der Chakras* (München: Heyne, 1998), S. 211 ff.

21 Jacob Liberman, *Die heilende Kraft des Lichts,* S. 241.

22 Valerie Hunt, op.cit., S. 197 ff.

23 Zitiert in. Ken Wilber (Hg.), *Das holographische Weltbild,* S. 24.

24 Karl Pribram, Interview: *Omni Magazine,* Oktober 1982, S. 170.

25 Ebd., S. 172.

26 »Implizite und explizite Ordnung: zwei Aspekte des Universums«, zwei Gespräche mit David Bohm, geführt von Renee Weber in: Ken Wilber (Hg.), *Das holographische Weltbild,* S. 48-114, hier: S. 91.

27 Ebd. Diese Auffassung ähnelt Rupert Sheldrakes Theorie der morphogenetischen Felder.

28 Mike Samuels, *Seeing with the Mind's Eye,* S. XVIII.

29 Ebd., S. 57-59.

30 Satprem, *Sri Aurobindo oder Das Abenteuer des Bewusstseins.*

31 Marion Zimmer Bradley, persönliches Gespräch.

Empfohlene weiterführende Literatur zu Chakra sechs

Clark, Linda: *The Ancient Art of Color Therapy.* New York: Pocket Books, 1975.

Friedlander, John und Gloria Hemsher: *Basic Psychic Development.* York Bach, Maine: Samuel Weiser, Inc., 1998.

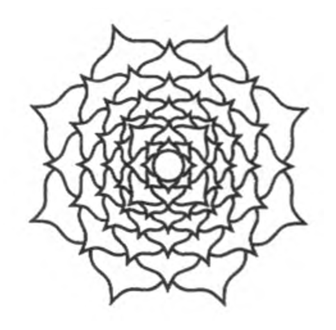
Gawain, Shakti: *Stell dir vor. Kreativ Visualisieren.* Reinbek bei Hamburg, 1986.

Liberman, Jacob: *Die heilende Kraft des Lichts.* München: Piper, 1996.

Samuels, Mike: *Seeing With the MincTs Eye.* New York: Random House, 1976.

Wallace, Amy und Bill Henkin: *Anleitung zum geistigen Heilen.* Essen: Synthesis-Verlag, 1982.

Wilber, Ken (Hg.): *Das holographische Weltbild.* Bern, München: Scherz, 1986.



Chakra sieben

Bewusstsein

Denken

Information

Wissen

Verständnis

Transzendenz

Immanenz

Meditation

8
Chakra sieben: Denken

Eingangsmeditation

Sie sind auf eine Reise gegangen.

Sie haben Dinge berührt, geschmeckt, gesehen und gehört.

Sie haben geliebt, Ihre Liebe verloren und wieder geliebt.

Sie haben gelernt. Sie sind gewachsen. Sie haben Ihr Ziel unversehrt erreicht.

Und nun, am Ende der Reise, sind Sie schon fast zu Hause.

Es fehlt nur noch ein Schritt - der größte und kleinste von allen.

Der größte, weil er uns am weitesten bringt.

Der kleinste, weil wir eigentlich schon da sind.

Eine Tür ist noch übrig - und sie ist der Schlüssel zu allem, was dahinter liegt.

Sie haben diesen Schlüssel, aber Sie können ihn nicht sehen. Es ist kein Gegenstand, es ist kein Weg. Es ist ein Rätsel.

Denken Sie an all die Orte, an denen Sie gewesen sind...

Erinnern Sie sich an den Kontakt des Körpers mit der Erde, den Fluss von Bewegung und Macht, das Lied der Liebe in Ihrem Herzen, die Erinnerungen, die sich Ihrem Geist eingeprägt haben...

Wer erinnert sich daran?

Wer hat diese Reise gemacht?

Ihr Körper? Doch was hat Sie dann geführt? Was ist gewachsen? Wodurch sind Sie gereist?

Wer besitzt den unsichtbaren Schlüssel, den Schlüssel, der nicht schließt? Der Schlüssel selbst ist die Antwort.

Alle Weisheit steckt in Ihnen selbst. Nichts ist außerhalb von Ihnen. Das Königreich ist vor Ihnen, in Ihnen, es umgibt Sie. Es ist in Ihrem Geist-einem Geist in einem Meer von vielen. Verbunden, eingehüllt, intelligent, göttlich.

Es ist der Sitz der Götter, das Muster der Schöpfung, die Weite der Unendlichkeit, das immer währende Sich-Öffnen der Blätter des Lotos in voller Blüte und verbunden mit der Erde.

Wir finden ihn in unseren Gedanken.

Unsere Gedanken fließen jenseits von Form, Schall, Licht, Raum und Zeit.

Unsere Gedanken fließen unter, hinter, über, um uns und durch uns hindurch.

Unsere Gedanken fließen innen, außen, davor und danach.

Tropfen in einem endlosen Ozean. Das Lied des Geistes ist unendlich.

Der Kreis ist geschlossen, das Muster vollendet.

Wir sind die Gedanken, die das Muster erzeugen,

Und wir sind das Muster, das die Gedanken erzeugt.

Woher kommen unsere Gedanken?

Wohin gehen sie, wenn sie ruhen?

Und wer ist das eigentlich, der sie wahrnimmt?

Tief in uns, da ist ein Ort, wo wir öffnen die Gedanken,

Sich die Fäden der Materie lösen, in den Himmel ranken.

Der Vater schützt den Sternenweg, und dafür wollen wir ihm danken.

Helle Muster, die Ideen, und sie wirbeln Tag und Nacht,

Sie verbinden, schnüren, weben — das Netz der Weisheit ist vollbracht.

Gnädiger Shiva, Herr des Schlafs, die Meditation führt uns hinein

Zur uralten Weisheit in unserem Innern, dem heiligen Anfang, heiligen Schrein.

Er ist auch das Ende, hier kehren wir heim - was haben wir erfahren?

Die Göttlichkeit in uns zu sehn und stolz zu offenbaren.

Der Geist birgt den Schlüssel zu jedem Geheimnis, das wir dereinst enthüllen,

Er ist das Tor zur Jenseitswelt, wo voll Frieden wir den Bund erfüllen.

Chakra sieben
Symbole und Entsprechungen

Sanskrit:	*Sahasrara*
Bedeutung:	tausendblättrig
Lage:	höchster Punkt des Kopfes
Element:	Denken
Außen:	Information
Innen:	Verständnis
Psychologischer Zustand:	Glückseligkeit
Drüse:	Hypophyse
Andere Körperteile:	Großhirnrinde, Zentralnervensystem
Funktionsstörung:	Depressionen, Entfremdung, Verwirrung, Langeweile, Apathie, Lernschwierigkeiten
Farbe:	Violett bis Weiß
Keimsilbe:	Keine

Vokal: Ngngng, wie in »singen« (hier handelt es sich ebenfalls nicht um einen Vokal)

Blütenblätter: Manche sagen 960, andere 1000. Für die Hindus sind Zahlen wie 100, 1000 oder 10 000, die aus Einsen und Nullen bestehen, Symbole der Unendlichkeit. Deshalb sind die tausend Blütenblätter eine Metapher für die Unendlichkeit. Die Zahl 960 dagegen ergibt sich aus der Summe der ersten fünf Chakren 4 + 6 + 10 + 12 + 16, multipliziert mit den beiden Blütenblättern des sechsten Chakras, mal zehn.

Sephiroth: Kether

Planet: Uranus

Metall: Gold

Ernährung: keine - Fasten

Verbentsprechung: wissen

Yoga-Weg: Jnana-Yoga oder Meditation

Räuchermittel: Lotos, Wassernabel

Guna: Sattva

Mineralien: Amethyst, Diamant

Lotossymbole: »Im (Sahasrara) Inneren ist der Vollmond ohne die Hasenspur, strahlend wie am klaren Himmel. In verschwenderischer Fülle verbreitet er sein Strahlenlicht und ist feucht und kühl wie Nektar. Im Innern (des Chandra-Mandala) befindet sich das unaufhörlich blitzartig leuchtende Dreieck, und in diesem wieder strahlt die Große Leere, die insgeheim von allen Suras verehrt wird.«[1] Manche sagen, die Blütenblätter recken sich nach oben, himmelwärts. In alten

	Texten heißt es, sie falten sich nach unten und legen sich um den Schädel. Die Blütenblätter sollen strahlend weiß sein.
Hindugottheiten:	Shiva, Ama-kala (die aufsteigende Shakti), Varuna
Andere Götterwelten:	Zeus, Allah, Nut, Enki, Inanna, Odin, Mimir, Ennoia

Der tausendblättrige Lotos

Das Universum ist genauso, wie wir es uns vorstellen - und das ist auch der Grund dafür.

John Woods[2]

Schließlich erreichen wir den Höhepunkt unserer siebenteiligen Reise und steigen zum tausendblättrigen Lotos empor, der am höchsten Punkt unseres Kopfes erblüht. Hier sitzt das kosmische Bewusstsein von unendlicher Tiefe, das siebte Chakra oder Kronenchakra. Dieses Chakra verbindet uns mit der göttlichen Intelligenz und Quelle aller Manifestation. Mit seiner Hilfe erreichen wir Erkenntnis und finden Sinn. Es ist das Ziel des Befreiungsstroms und der Ort endgültiger Erlösung.

Wie ein König, dessen Krone die Ordnung im Königreich symbolisiert, steht das Kronenchakra für das herrschende Prinzip des Lebens - den Ort, an dem wir schließlich die gesamte zu Grunde liegende Ordnung und die Bedeutung aller Dinge erkennen. Es ist das herrschende Bewusstsein, das denkt, argumentiert und unserem Handeln Ziel und Gestalt verleiht. Es ist die wahre Essenz des Seins in Form des Bewusstseins, das in uns wohnt. Im Unbewussten ist es die Weisheit des Körpers. Im individuellen Bewusstsein sind es der Intellekt und unsere Überzeugungen. Im kosmischen Bewusstsein ist es das Bewusstsein des Göttlichen.

Im Sanskrit heißt das Kronenchakra Sahasrara, das bedeutet

»tausendblättrig« und bezieht sich auf die unendliche Zahl sich öffnender Blütenblätter der Lotosblüte. Die kurzen Blicke, die ich auf dieses Chakra werfen durfte, enthüllen Muster von solcher Größe, Komplexität und Schönheit, dass es beinahe überwältigend ist. Seine Blütenblätter erblühen in fraktalähnlichen Mustern übereinander und sind endlos ineinander gebettet. Sie hängen herab wie Sonnenblumen, um den Nektar der Erkenntnis in das Bewusstsein des Seins zu träufeln. Jedes perfekte Blütenblatt ist eine Monade der Intelligenz, und zusammen vereinigen sie sich zur Gestalt einer allumfassenden göttlichen Intelligenz - empfindsam, bewusst, aufmerksam und unendlich. Dieses Chakra hat ein sehr zartes Feld. Der leiseste Gedanke weht durch die Blätter wie der Wind durch eine Wiese. Das Leuchten der Edelsteine tief im Lotos bricht nur im Zustand äußerster Stille hervor. Es ist bewegend, Zeuge dieses Wunders zu werden.

Wenn wir diese Stufe erreichen, ist der Keim unserer Seele aus seinen Wurzeln in der Erde gesprossen, durch die Elemente Wasser, Feuer, Luft, Klang und Licht emporgewachsen und hat die Quelle allen Seins erreicht - das Bewusstsein selbst, das wir durch das Element des Denkens erfahren. Nun erblüht das Kronenchakra in unendlichem Bewusstsein, seine tausend Blütenblätter recken sich wie Antennen höheren Dimensionen entgegen.

In der Yoga-Philosophie gilt dieses Chakra als Sitz der Erleuchtung. Das höchste Bewusstsein liegt jenseits des Verstandes, jenseits der Sinne und jenseits der Grenzen der Welt, die uns umgibt. Die Yogapraxis rät, die Sinne zurückzuziehen *(pratyahara),* um jene geistige Stille zu erlangen, die man braucht, um diesen höchsten Zustand zu erreichen. Die tantrische Philosophie dagegen betrachtet die Sinne als die Pforte, durch die wir das Bewusstsein erwecken können. Die Chakratheorie sagt uns, dass es beides ist - ein Anreiz für die Intelligenz, uns Informationen zu liefern, und ein Rückzug ins Innere, wo aus diesen Informationen das höchste Wissen gewonnen wird. Damit die Blüte weiterblüht, muss unser tausendblättriger Lotos in der Erde verwurzelt bleiben.

Das Element dieses Chakras ist das *Denken,* eine völlig andere, nicht messbare Größe. Sie ist die erste und reinste Manifestation des größeren Bewusstseinsfeldes, das uns umgibt. Demzufolge hat Sahasrara die Aufgabe zu *wissen* - so, wie den anderen Chakren das Sehen, Sprechen, Lieben, Tun, Fühlen oder Haben zugeordnet ist. Über das Kronenchakra greifen wir auf die unendliche Fülle von Informationen zu und schleusen sie durch die anderen Chakren, um sie zu Anerkennung und Manifestation zu bringen.

Das siebte Chakra ist mit dem verbunden, was wir als unseren Geist erleben, und ganz besonders mit jenem Bewusstsein, das sich des Geistes bedient. Unser Geist ist die Bühne, auf der unser Bewusstsein spielt. Er kann Komödien oder Tragödien aufführen, uns begeistern oder langweilen. Wir sind die privilegierten Zuschauer, für die das Stück aufgeführt wird, doch manchmal identifizieren wir uns zu sehr mit den Figuren auf der Bühne (mit unseren Gedanken) und vergessen, dass es nur ein Schauspiel ist.

Wenn wir das Spiel der Gedanken betrachten, verarbeitet unser Geist unsere Erfahrungen, ermittelt ihre Bedeutung und erschafft unsere Glaubenssysteme. Das sind die Hauptprogramme, mit deren Hilfe wir unsere Wirklichkeit erschaffen. (Somit ist das Kronenchakra das Meisterchakra und entspricht der wichtigsten Drüse des endokrinen Systems, der Hypophyse.)

Im Körper entspricht das Kronenchakra dem Gehirn, besonders der Großhirnrinde. Das menschliche Gehirn ist erstaunlich: Es besteht aus rund 13 Milliarden miteinander verbundenen Nervenzellen, die mehr Verbindungen zueinander hersteilen können als alle Sterne im gesamten Universum.[3] Was für eine Aussage! Unser Gehirn, das Instrument des Bewusstseins, ist praktisch grenzenlos. *Im Körper* befinden sich 100 Millionen sensorische Rezeptoren, das Nervensystem aber verfügt über zehn Billionen Synapsen, was den Geist für die innere Umgebung 100 000 Mal empfänglicher macht als für die äußere.[4] Der Großteil des Wissens, das wir empfangen und assimilieren, kommt also in Wirklichkeit *aus uns selbst*.

Aus dem Inneren treten wir in eine Dimension über, die weder in Zeit noch Raum verankert ist. Wenn wir von der These ausgehen, dass jedes Chakra eine Dimension kleinerer und schnellerer Schwingung als das darunter befindliche verkörpert, haben wir im Kronenchakra eine hypothetische Ebene mit einer Welle von unendlicher Geschwindigkeit und ohne Wellenlänge, die allgegenwärtig ist. Deshalb werden höchste Bewusstseinszustände als allgegenwärtig beschrieben - indem wir die Welt auf ein Mustersystem ohne physische Dimension reduzieren, erhalten wir unendliche Speicherkapazität für ihre Symbole. Mit anderen Worten, *die ganze Welt steckt in unseren Köpfen.*

Jener Ort in uns ist der Sitz des Bewusstseins und der Ursprung des Manifestierungsstroms. Jeder Schöpfungsakt beginnt mit einer Idee. Zuerst kommt die Idee, dann ihre Umsetzung. Die Idee entspringt dem Geist und geht dann auf ihrem Abstieg durch die Chakren ihrer Verwirklichung entgegen. Die Idee liefert das Muster, die Manifestation verleiht ihm Substanz, gibt ihm Gestalt. Muster deuten auf eine Ordnung hin. Für Hindus ist Ordnung die zu Grunde liegende universelle Wirklichkeit. Wenn wir uns die Natur und das himmlische Universum ansehen, ist die offensichtliche Intelligenz seiner außerordentlichen Ordnung in der Tat erstaunlich.

Das englische Wort *pattern,* »Muster«, ist mit dem lateinischen Wort *pater,* »Vater«, verwandt. Der Same des Vaters (die DNS) liefert die Information oder das Muster, das eine Form entstehen lässt. Von Empfängnis spricht man dann, wenn ein Muster angenommen wird. Nun verleiht der mütterliche Aspekt dem Muster Substanz (sowie die andere Hälfte der DNS). Mutter kommt vom lateinischen *mater,* genau wie das Wort Materie. Damit etwas materiell, damit es greifbar wird, muss es zuerst materialisiert, manifestiert, »bemuttert« werden. Somit steuert Shiva die Idee, das Muster, bei, und Shakti, die Mutter des Universums, liefert die Rohenergie, die dieser Idee Gestalt verleiht.

Wir denken vielleicht, das Bewusstsein sei unsichtbar, doch

wir müssen uns nur umsehen - müssen uns nur die Struktur unserer Städte, die Einrichtung in unseren Wohnungen oder den Inhalt unserer Bücherregale ansehen -, und schon sehen wir die unglaubliche Vielfalt des Bewusstseins in manifester Form. Wenn wir wissen möchten, wie Bewusstsein aussieht, müssen wir uns nur unsere Welt ansehen. Unsere Welt - sowohl die Natur als auch die von Menschenhand geschaffene Welt - ist Ausdruck davon. Bewusstsein ist das Feld von Mustern, aus denen die Manifestation heraustritt.

Was also ist »höheres« Bewusstsein? Höheres Bewusstsein ist das Wissen um eine höhere oder tiefere - eine umfassendere - Ordnung. Das höhere Bewusstsein wird manchmal auch als kosmisches Bewusstsein bezeichnet. Damit ist das Wissen um eine kosmische oder himmlische Ordnung gemeint. Die unteren Chakren enthalten unendlich viele Informationen über die materielle Welt und ihre Kreisläufe von Ursache und Wirkung. Das kosmische Bewusstsein dagegen reicht weit in die Galaxien hinein und darüber hinaus, es öffnet uns für das Wissen um die Wahrheiten, die uns vereinen. Es ist die Erkenntnis der Meta-Muster, der umfassenden Organisationsprinzipien unseres kosmischen Ordnungssystems. Wir kehren von diesem Ort mit dem inneren Wissen um ihre Struktur und Funktion als untergeordnete Systeme dieser Meta-Muster in die niedrigeren Ordnungen zurück.

Im Sahasrara sind wir am weitesten von der materiellen Welt - und damit auch den Grenzen von Raum und Zeit - entfernt. Somit ist das siebte das Chakra mit der größten Vielfalt und Bandbreite aller Chakren, daher sein Zustand der Befreiung. In Gedanken können wir zwischen der Steinzeit und Zukunftsvisionen hin und her springen. Wir können uns vorstellen, in unserem Garten zu sein, oder an eine ferne Galaxie denken - all das in einem einzigen Augenblick. Wir können erschaffen, zerstören, lernen und wachsen - all das in unserem Inneren und ohne dass dazu in der Außenwelt etwas bewegt oder verändert werden muss.

Manchmal wird behauptet, Sahasrara sei der Sitz der Seele, ein ewiger und dimensionsloser Zeuge, der uns durch all unsere Leben begleitet. Andere sagen, es ist der Punkt, durch den der göttliche Funke Shivas in den Körper gelangt und ihm Intelligenz verleiht. Es ist der Hauptprozessor allen Bewusstseins - das Tor zu inneren und äußeren Welten, der dimensionslose Kreis, der alles umgibt, was ist. Wie wir es auch beschreiben wollen, wir dürfen niemals vergessen, dass es sehr viel mehr ist, als Worte ausdrücken können. Es lässt sich nur erfahren.

Bewusstsein

Die All-Kraft ist ein All-Bewusstsein. Das ist die Entdeckung, die der Sucher macht. Wenn er die Verbindung mit diesem Strom der Bewusstseins-Kraft in seinem Inneren hergestellt hat, kann er sich auf jede beliebige Ebene der All-Wirklichkeit einstellen, auf jeden beliebigen Punkt, und das Bewusstsein, das sich dort befindet, wahrnehmen, verstehen und sogar darauf einwirken, weil es überall der gleiche Bewusstseinsstrom mit verschiedenartigen Schwingungen ist...

Satprem über Sri Aurobindo[5]

Jedes Chakra ist eine Manifestation des Bewusstseins auf einer anderen Ebene der Wirklichkeit. Die Erde ist die dichteste Ebene, das siebte Chakra, ihr Gegenteil, ist reines, ungestaltetes Bewusstsein, das in der Yogaphilosophie *Purusha* genannt wird. Im siebten Chakra müssen wir uns fragen: Was ist dieses so genannte Bewusstsein? Welchen Zweck hat es? Wie bekommen wir Zugang dazu?

Das sind große Fragen. Männer und Frauen stellen sie sich seit Anbeginn der Zeit. Doch wenn wir Zugang zur letzten Dimen-

sion - der Dimension des Geistes, des Wissens, des Denkens, der Intelligenz und der Information - bekommen möchten, müssen wir sie stellen, *denn der Teil, der die Fragen stellt, ist das Bewusstsein selbst-das Ziel unserer Suche.*

Wenn wir uns fragen: »Wer ist hier zuständig?«, blicken wir in uns hinein und erkennen das Bewusstsein in uns. Wenn wir diese Frage nicht stellen, nützt es wenig, wenn wir uns über den Inhalt des Ladens beschweren. Wenn wir wollen, dass sich etwas ändert, müssen wir bereit sein, uns an den Manager zu wenden. Manche nennen ihn *den Zeugen,* ein bewusstes Wesen, das im Rätsel des Lebens stets gegenwärtig ist. Wenn wir Zeugen unseres eigenen Wissens werden, begreifen wir allmählich das Rätsel des Bewusstseins.

Eigentlich ist dieses Phänomen ein Wunder. Eine Fähigkeit, die wir alle besitzen, aber nicht sehen, berühren, messen oder halten können, ist die unauslöschliche Realität, die uns lebendig macht. Das Bewusstsein besitzt die Kapazität, den Körper zu steuern, Musik zu machen, mehrere Sprachen zu sprechen, Bilder zu zeichnen, Gedichte aufzusagen, sich an Telefonnummern zu erinnern, einen Sonnenuntergang zu genießen, ein Rätsel zu lösen, Lust zu empfinden, zu lieben, zu sehnen, zu handeln, zu sehen - seine bemerkenswerten Fähigkeiten sind endlos. Unsere Aufmerksamkeit wirklich auf dieses Wunder zu richten heißt, in das Reich der sich ohne Ende entfaltenden Lotosblätter einzutreten und damit in den wahren Urgrund des Selbst.

Das Selbst führt die gespeicherten Erinnerungen sowie eine Reihe von Glaubenssystemen fort, und es besitzt die Fähigkeit, neue Daten aufzunehmen, während es all diesen Informationen auch noch einen größeren *Sinn* verleiht. Dieses Streben nach Sinn treibt das Bewusstsein und die Suche nach der zu Grunde liegenden Einheit der Erfahrung an. Wenn unser Leben Sinn hat, wird es Teil einer größeren Struktur. Wenn etwas keinen Sinn hat, passt nichts zusammen. Der Sinn schafft das verbindende Muster. Er bringt uns der Einheit näher. Der Sinn verbindet den Ein-

zelnen mit dem Universellen, und das ist die wahre Bedeutung des Yoga. Ich glaube, dieses Streben nach dem Sinn treibt das Kronenchakra bei allen Erfahrungen an, bevor es *Samadhi* erreicht (und der Sinn deutlich wird).

Fast immer steckt hinter der Aktivität unseres Geistes - ob es nun um banale oder mystische Dinge geht - die Suche nach dem Sinn. Wenn Ihre Chefin verärgert ist, fragen Sie sich vielleicht, was das zu bedeuten hat. Hat sie einen schlechten Tag? Haben Sie etwas falsch gemacht? Erwartet sie zu viel von Ihnen? Haben Sie den falschen Beruf? Wenn Menschen einen Unfall haben, krank werden oder glückliche Zufälle erleben, suchen sie nach dem Sinn, um die Erfahrung besser verarbeiten zu können. Als Therapeutin höre ich jeden Tag von Ereignissen im Leben meiner Klienten. Immer wieder werde ich gefragt: »Was hat das für einen Sinn?«

Wenn wir den Sinn einer Sache entdeckt haben, wissen wir besser, was wir tun müssen oder wie wir vorgehen sollen, und sind wieder im Fluss. Wir verfügen dann über ein grundlegendes Betriebssystem. Wir haben ein übergreifendes Gefühl von Ordnung, das dann die übrigen Erfahrungen zu einem Ganzen verbinden kann.

Das Bewusstsein ist eine Kraft, die dem Sattva-Guna zugeordnet wird. Sie eint, ordnet, organisiert. Sie ist Plan, Muster, Intelligenz. Das Bewusstsein ist das ordnende Prinzip, das allen Dingen - von den sich kreuzenden Wellenformen im Gehirn bis hin zur Struktur von Molekülen, Gebäuden und Städten - eigen ist. Die Existenz selbst ist nur ein Wirbel bewusster Organisation.

Wenn man einen Zugang zu diesem gewaltigen Bewusstseinsfeld herstellt, steigt es herab, legt sich um bestehende Strukturen und wird zu Information. Informationen sind die ordnenden Linien, die wir wahrnehmen und die das Betriebssystem des Einzelnen ausmachen. Der Akt des Denkens selbst folgt diesen ordnenden Linien. Wir sind Vehikel des Bewusstseins und haben deshalb das natürliche Verlangen, dieser Information Ausdruck

zu verleihen - sie zu nutzen und zu manifestieren. Der höchste, aber auch am stärksten begrenzte Ausdruck ist die greifbare Gestalt. Diese Begrenztheit veranlasst das Bewusstsein dazu, sich nach seiner Manifestation wieder von den Fesseln des Physischen zu befreien und an seinen Ursprung zurückzukehren - in die Körperlosigkeit, wo es mit der unendlichen Vielfalt seiner Möglichkeiten spielen kann. Sowohl die Manifestation als auch die Befreiung liegen in der Natur des Bewusstseins - der ewige Tanz von Shiva und Shakti.

Bewusstseinstypen

Was in uns Erkenntnis und Fortschritt sucht,
ist nicht der Geist, sondern etwas dahinter,
das sich seiner bedient.

Sri Aurobindo[6]

Bewusstsein setzt Aufmerksamkeit voraus. Sie können mit mir sprechen, während ich schlafe, aber ich bin mir dessen nicht bewusst - meine Aufmerksamkeit ist auf etwas anderes gerichtet. Beim Fahren zieht die Landschaft an mir vorbei, doch sie entgeht meinem Bewusstsein, und wenn ich sie das nächste Mal sehe, ist sie mir vielleicht nicht vertraut. Wenn wir Zugang zu unserem Bewusstsein bekommen möchten, müssen wir wissen, worauf sich unsere Aufmerksamkeit richtet. Dann können wir sie nach Belieben erweitern oder konzentrieren.

Jede Sekunde unseres Lebens sind wir von einer Vielzahl von Informationen umgeben. Damit wir diese Informationen nutzen können, richten wir unsere Aufmerksamkeit immer nur auf einen kleinen Teil davon. Wenn Sie dieses Buch lesen möchten, müssen Sie sich darauf konzentrieren - nicht auf die anderen Dinge wie den Verkehr, die lauten Kinder oder die Unterhaltungen in Ihrer Nähe.

Das Bewusstsein des Kronenchakras lässt sich, je nachdem, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, grob in zwei Typen einteilen: das, was herabsteigt und - nützlich für die Manifestation in der Welt - zu greifbarer Information wird, und das, was sich nach außen auf abstraktere Ebenen ausdehnt. Der erste Typ orientiert sich an der Welt der Dinge, an Beziehungen und dem konkreten Selbst. Er entsteht durch Konzentration von Aufmerksamkeit. Er ist das Bewusstsein, das aktiv denkt, argumentiert, lernt und Informationen speichert. Es ist unser *kognitives Bewusstsein*. Wir können es uns als den unteren Brennpunkt des Kronenchakras vorstellen, der fest umrissene Details zu immer größeren Strukturen zusammenfügt.

Den zweiten Bewusstseinstyp bezeichne ich als *transzendentales Bewusstsein*. Er stellt die Verbindung zu einem Bereich jenseits der Welt der Dinge und Beziehungen her. Dieses Bewusstsein hat keinen Gegenstand, kein Wissen um oder Beziehung zum individuellen Selbst, und es kommt ohne die großen Schwankungen der logischen und vergleichenden Gedankenmuster des kognitiven Bewusstseins aus. Stattdessen schwebt dieses Bewusstsein in einem Meta-Zustand. Es vereint alle Dinge in sich, ohne sich auf etwas Besonderes zu richten. Es schwebt, weil es die normalen »Gegenstände des Bewusstseins« hinter sich lässt und dadurch schwerelos und frei wird.

Das kognitive Bewusstsein richtet seine Aufmerksamkeit auf das Konkrete und Besondere-fein säuberlich sortiert und logisch zusammengestellt. Das transzendentale Bewusstsein setzt voraus, dass wir unsere Wahrnehmung über die Erkenntnis hinaus öffnen. Um die höhere Ordnung erkennen zu können, müssen wir Abstand nehmen von den Details. Wenn wir uns über die Erkenntnis hinaus öffnen, erweitert sich paradoxerweise das Feld, auf das wir unsere Aufmerksamkeit richten. Wenn wir unseren Geist leeren, tritt das, was übrig bleibt, deutlicher hervor. Es ist, als würde man jemanden alleine auf einem schneebedeckten Feld beobachten, statt ihn auf einer belebten Straße suchen zu müssen.

Information

Die Raum-/Zeitkoordinaten sind keineswegs die wichtigsten Koordinaten der greifbaren Wirklichkeit, sondern vom Bewusstsein erdachte Organisationsprinzipien zur Ordnung der vorhandenen Informationen.

Robert Jahn[7]

Jeder Mensch bastelt sich aus seinen Erfahrungen seine ganz persönliche geistige Informationsmatrix. Vom ersten flüchtigen Blick in das Gesicht unserer Mutter bis hin zur Doktorarbeit und darüber hinaus verbringen wir unser Leben damit, einen Sinn in dem zu finden, was uns umgibt. Jede Information, die wir erhalten, wird in diese Matrix eingebaut und macht sie komplexer. Im Verlauf dieses Prozesses finden meist in regelmäßigen Abständen »Umstrukturierungen« statt, die zu einem höheren Ordnungsniveau führen und das System vereinfachen. Die Matrix bricht zusammen, wird neu aufgebaut, und die Energie wird besser genutzt. Das ist der bekannte Aha-Effekt - die kleinen Erleuchtungen, wenn ein Teilchen seinen Platz gefünden hat und wir ein völlig neues Gesamtbild erkennen können. Erleuchtung ist das wachsende Verständnis immer größerer Ganzheit. In unserem holographischen Paradigma Verhilft jede neue Information dem zu Grunde liegenden Bild zu mehr Klarheit.

Wir erzeugen diese Matrixstrukturen durch die Schlüsse, die wir aus unseren Erfahrungen ziehen. Anschließend machen wir sie zu unseren persönlichen Glaubenssystemen und den Ordnungsprinzipien unseres Lebens. Wir sind Teil dieser Ordnung und sortieren alles, was uns begegnet, entsprechend dieser Matrix ein. Dabei ziehen wir es vor, wenn unsere inneren und unsere äußeren Erfahrungen zusammenstimmen. Wenn mein Glaubenssystem besagt, dass Frauen minderwertig sind, werde ich

diese Überzeugung mit all meinem Handeln manifestieren und sogar Leute finden, die sie bestätigen. Wenn ich glaube, dass heute mein Glückstag ist, werde ich heute mit größerer Wahrscheinlichkeit positive Dinge manifestieren.

Unsere Glaubenssysteme sind die Summe der Schlüsse, die wir aus unseren Erfahrungen ziehen. Wenn wir wiederholt scheitern und daraus schließen, dass wir dumm sind, werden wir irgendwann an unsere eigene Dummheit glauben. Diese Glaubenssysteme bilden die Matrix, in die alle anderen Informationen eingepasst werden. Wenn ich Ihnen eine Rückmeldung gebe, vergleichen Sie diese Information mit Ihrem Hintergrundwissen und fügen sie in Ihr Glaubenssystem ein. Vielleicht sagen Sie sich: »Nie mache ich etwas richtig« oder »Nie mache ich es dir recht.« Welche Überzeugung Sie gewinnen, hängt davon ab, zu welchem Schluss Sie gelangen. Ein anderer Mensch mit einem anderen Glaubenssystem kommt vielleicht zu einem ganz anderen Schluss.

Die Beziehung zwischen der Bedeutung, die wir einer Erfahrung beimessen, und unserem Glauben ist sehr stark. Wenn eine Information nicht in unsere innere Matrix passt, sagen wir vielleicht: »Ach, das glaube ich nicht«, und verwerfen sie. Wenn ich jemandem erzählen würde, ich sei einem Außerirdischen begegnet (was nicht stimmt), würden mir die meisten Menschen nicht glauben, denn sie haben keine Matrix für derartige Erfahrungen. Wenn ich die gleichen Informationen jemandem auf einer Ufo-Konferenz zukommen ließe, würde er mir tatsächlich Glauben schenken oder der Erfahrung eine gänzlich andere Bedeutung beimessen.

Das ist eine der Fallen unseres Geistes. Wie können wir neue Informationen aufnehmen und unser Bewusstsein erweitern, wenn wir alles ablehnen, was nicht unserem aktuellen inneren Paradigma entspricht? Und wenn wir dieser inneren Matrix keine Beachtung schenken, wie können wir dann Wahrheit von Lüge trennen oder die gewaltigen Informationsmengen gliedern, die pausenlos auf uns einströmen?

Die beste Antwort darauf ist Meditation, denn sie erlaubt es dem Geist, den Datenbestand zu sichten, überholte Glaubenssysteme und unnötige Informationen zu verwerfen und die eigene Matrix wieder auf eine zu Grunde liegende Einheit einzustellen. (Das Meditieren ähnelt dem Defragmentieren der Festplatte - es schafft mehr Platz zum Arbeiten und zum Speichern neuer Informationen, ohne dass Ihr Computer zusammenbricht.) Mit Hilfe der Meditation kann Ihr Kronenchakra sein Bewusstsein noch mehr erweitern, ohne überwältigt zu werden oder sich in der Unendlichkeit zu verlieren. Sie hilft uns, in unserer Mitte zu bleiben, denn das ist die wichtigste Organisationsmatrix des Selbst.

Informationen »herunterladen«

Parapsychologische Forschungen, Rückführungen in vergangene Leben und andere Studien zeigen, dass der Geist über bestimmte Eigenschaften verfügt, die vom Gehirn unabhängig sind. In manchen Fällen der Rückführung können sich die Betreffenden an objektiv nachweisbare Fakten erinnern. Sie beschreiben in allen Einzelheiten ein Haus, das sie noch nie gesehen haben, sie sprechen eine Fremdsprache oder schildern Ereignisse, die später mit Hilfe von Tagebüchern, Briefen oder Büchern belegt werden. Da der menschliche Körper, die Hardware, komplett erneuert wurde, befinden sich einige Informationen offenbar außerhalb des Gehirns.

All diese Fakten deuten auf eine Art *Informationsfeld* hin, das unabhängig von seinem Empfänger existiert, wie Radiowellen unabhängig von Radiogeräten existieren oder es das Internet gibt, ob Sie nun einen Computer haben oder nicht. Der Körper mit seinem erstaunlichen Nervensystem und seiner Reaktionsfähigkeit empfängt diese Informationen, wie Ihr Computer Informationen aus dem Internet empfangen und herunterladen kann.

In der materiellen Welt ist dieses Feld zwar körperlos, es ist aber dennoch ein sehr realer auslösender Faktor, ähnlich einem unsichtbaren Magnetfeld, das Metallspäne in einer bestimmten Form anordnet. Deshalb werden die höheren Ebenen oft als *Kausalebenen* bezeichnet. Wenn wir uns darauf »einstellen«, können wir uns in dieses Informationsfeld einklinken und in den Bereich der Kausalität eintreten.

Der Biologe Rupert Sheldrake prägte einen Begriff, der dieses Phänomen zumindest teilweise beschreibt: »morphogenetische Felder«, von *morphe,* »Form«, und *genesis* »das Werden, Entstehen«. Der Theorie der morphogenetischen Felder zufolge funktioniert das Universum nicht so sehr auf Grund unwandelbarer Gesetze, sondern vielmehr auf Grund von »Gewohnheiten« - von Mustern, die im Laufe der Zeit durch die Wiederholung von Ereignissen entstehen. Die stete Wiederholung dieser Gewohnheiten erzeugt in einer »höheren« Dimension ein Feld und erhöht dadurch wiederum die Wahrscheinlichkeit, dass weitere Ereignisse in dieses Muster fallen. Morphogenetische Felder sind Dingen und Verhaltensweisen eigen und können unter Umständen einen Großteil unserer Instinkte erklären.

Das morphogenetische Feld für Kaninchen zum Beispiel ergibt sich aus der schieren Zahl all dieser Tierchen, die es gab und gibt. Wenn etwas entsteht, das starke Ähnlichkeit mit einem Kaninchen hat, fällt es in die hohe, von diesem Feld erzeugte Wahrscheinlichkeit des »Kaninchenseins«. Wenn Sie in eine Eisenwarenhandlung gehen und sagen, Sie möchten ein Ding mit einem Griff, mit dem Sie Nägel einschlagen können, wird der Verkäufer höchstwahrscheinlich »Hammer« sagen - weil es eben schon so viele davon gibt. Inzwischen werden Nagelpistolen häufiger, was die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass er auch eine Nagelpistole vorschlagen würde. Vor zwanzig Jahren wäre das unwahrscheinlich gewesen, denn damals gab es kaum Nagelpistolen.

Morphogenetische Felder gehören in den Bereich der Beziehungen zwischen Bewusstsein und Manifestation, die bidirektio-

nale Verbindungen zwischen den beiden Welten bilden. Das Feld entsteht durch die Abläufe in der gegenständlichen Welt, durch Wiederholung und Gewohnheit. Das vorhandene Feld steuert dann, wie die materielle Welt in Zukunft aussehen wird. Die Tendenz zur Anpassung verändert sich mit der Stärke des Feldes. Sheldrake sagt:

> *Unter dem überwältigenden Einfluss einer bereits vorhandenen Gewohnheit könnte kein neues Feld entstehen. Was passieren kann, ist, dass höherwertige Felder Gewohnheiten auf niedrigerer Ebene integrieren und neue Synthesen schaffen...*
> *Die Evolution schreitet nicht dadurch fort, dass sie die Grundgewohnheiten verändert, sondern dadurch, dass sie die vorhandenen Grundgewohnheiten nimmt und immer komplexere Muster daraus macht.*[8]

Ein Beispiel dafür ist der Übergewichtige, der fünfzig Pfund abnimmt und dann den unstillbaren Drang hat zu essen, bis er genau diese fünfzig Pfund wieder zugenommen hat. Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Übergewichtige meist trotz der Diäten oder Essattacken immer in etwa gleich viel wiegen? Das morphogenetische Feld des Körpers möchte die vertraute Form erhalten. Wenn man sich auf eine andere Ebene begibt und »dünn denkt«, kann man sehr viel erfolgreicher abnehmen, denn dadurch verändert man das Feld, von dem das körperliche Aussehen beeinflusst wird.

Wenn viele Menschen an etwas glauben, wird das Feld dieser Überzeugung stärker, und die Wahrscheinlichkeit, dass abweichende Überzeugungen überleben, nimmt ab. Das vom Glauben an die Überlegenheit des Mannes erzeugte Feld ist ein Paradebeispiel dafür, da es unsere Kultur seit vielen tausend Jahren vollständig durchdringt, den Männern bessere Möglichkeiten bot

und sie dadurch in der Lage waren, mehr zu erreichen. Inzwischen finden immer mehr Frauen mit Hilfe des Feminismus ihre Macht, und ein neues Feld entsteht, das die kulturellen Glaubenssysteme verändern kann. Doch dazu braucht es viel Zeit und sehr viele Frauen und Männer, die sich am Aufbau dieses neuen Feldes beteiligen. Wenn das Feld im Laufe der Zeit stärker wird, wird es für die nächste Generation von Frauen und Männern leichter, an dem neuen Glaubenssystem festzuhalten.

Gedanken sind Strukturen - wie Körper und Bauwerke. Mag sein, dass sich die Details von Augenblick zu Augenblick verändern. Die gesamte strukturelle Matrix aber bleibt über einen bestimmten Zeitraum hinweg mehr oder weniger unverändert, besonders, wenn sie im Geist vieler Menschen verankert ist. Wenn wir unser Bewusstsein verändern möchten, müssen wir uns in die Felder einloggen, in denen es entsteht, und darin nach höheren Ordnungen suchen. Auf transzendenter Ebene bekommen wir Zugang zu neuen Feldern höherer Ordnung. Dann können wir unsere Matrix und deren Ausdruck in der materiellen Welt verändern. Das ist selbst-bewusste Evolution, die nur durch Reisen ins Bewusstsein möglich wird.

Transzendenz und Immanenz

Wenn sich das Bewusstsein von den Tausenden von geistigen, vitalen und stofflichen Schwingungen, die es aufsaugen, frei gemacht hat, entdeckt man die Freude.

Sri Aurobindo[9]

Im Kronenchakra treffen das Endliche und das Unendliche, das Sterbliche und das Göttliche, das Zeitliche und das Zeitlose aufeinander. Es ist das Tor, durch das wir aus unserem Selbst hinaustreten, die Grenzen von Raum und Zeit überschreiten und

ursprüngliche Einheit und höchste Glückseligkeit erfahren. Es ist auch der Punkt, über den das göttliche Bewusstsein in den Körper hinabsteigt, alle Chakren mit Bewusstsein erfüllt und uns die Werkzeuge an die Hand gibt, die uns helfen, in unserer Umwelt zu funktionieren.

Wir haben gesagt, dass diese beiden Ströme zwei Arten von Bewusstsein erzeugen: das kognitive und das transzendentale. Darüber hinaus rufen sie zwei unterschiedliche, sich ergänzende spirituelle Zustände hervor: *Transzendenz* und *Immanenz.* Auch hier bringt uns der aufsteigende Strom Befreiung, der absteigende Manifestation. Wer einer Theorie wahrer Ganzheit folgen möchte, muss an beiden arbeiten.

Während wir uns den Weg durch die sieben Bewusstseinsstufen der Chakren nach oben bahnen, lassen wir in zunehmendem Maße Begrenzungen, Kurzsichtigkeit, Unmittelbarkeit, Schmerz und Leid hinter uns. Das östliche Denken legt mehr Wert auf diese Richtung. Das Tor zu kosmischem Bewusstsein sind Praxis und Philosophie des Yoga. Schmerz und Leid, so glaubt man, entstehen durch die falsche Identifikation mit Teilen der endlichen Welt und verschleiern die höchste Wirklichkeit des Unendlichen. Dieses Anhaften an der Begrenzung behindert unser spirituelles Wachstum, daher ist Anhaftung der größte Dämon des Kronenchakras.

Die hervorstechendste Eigenschaft des transzendentalen Bewusstseins ist seine Leere. Wir erreichen es, indem wir loslassen, woran wir haften. Transzendenz erhebt uns über das Gewöhnliche in die große Weite der Einheit hinaus. Der Beobachter ist Beobachter und Mitwirkender zugleich. Es gibt weder eine Trennung zwischen Selbst und Welt noch ein Zeitgefühl. Ein leerer Becher kann gefüllt werden, ebenso ist der leere Geist ein freier Kanal, über den wir Transzendenz erfahren können.

Transzendenz befreit von den Fallen der Illusion, damit wir Glückseligkeit und Freiheit erlangen können. Im Allgemeinen haftet das Ego an, um ein Gefühl von Individualität und Sicher-

heit zu bewahren - doch es ist ein kleineres, beschränkteres Selbst, und es ist von der zu Grunde liegenden Einheit des Bewusstseins getrennt, der wir alle entstammen.

Der absteigende Bewusstseinsstrom, der in der göttlichen Erkenntnis seinen Ursprung hat, bringt *Immanenz.* Immanenz ist das Wissen um das Göttliche in uns, Transzendenz ist das Wissen um das Göttliche außerhalb von uns selbst. Immanenz schenkt uns Intelligenz, Erleuchtung, Inspiration, Glanz, Macht, Verbundenheit und schließlich Manifestation. Wahre Selbsterkenntnis liegt in dem Verständnis, dass Transzendenz und Immanenz einander ergänzen und innere und äußere Welten untrennbar miteinander verbunden sind.

Der Befreiungsstrom schenkt uns Befreiung oder *Mukti,* der Abwärtsstrom schenkt uns Genuss oder *Bhukti.* In Arthur Avalons *Schlangenkraft,* einer sehr gewissenhaften Übersetzung tantrischer Schriften über die Chakren, heißt es:

> *Einer der Kardinalgrundsätze des Shakta Tantra ist nun der, sich durch seine Sadhana (= Praxis) Befreiung (mukti) wie auch Genuss (bhukti) zu verschaffen. Letzteren erreicht man dadurch, dass man sich mit dem im Genüsse mit der Weltseele befindlichen Selbst identifiziert.*[10]

Wie das Muladhara-Chakra sowohl der Ursprung der aufsteigenden Kundalini als auch der Ort ist, an dem wir unsere Wurzeln tief in die Erde bohren, ist Sahasrara Quell aller Manifestation und Tor zum Jenseits. Transzendenz und Immanenz schließen einander nicht aus. Es sind die Grundschwankungen des Bewusstseins, das Ein- und Ausatmen des Kronenchakras, Eintritts- und Austrittspunkt des menschlichen Lebens.

Meditation: Der Schlüssel zum Lotos

Gnädiger, möge dein Kopf eine leere Hülle sein,
in der dein Geist grenzenlos umhertollt.
Altes Sanskrit-Sprichwort

Wenn wir das siebte Chakra entwickeln wollen, gibt es dazu nichts Besseres als die Meditation. Sie ist der Akt, in dem das Bewusstsein sich selbst erkennt. Sie ist zur Pflege des Geistes ebenso wichtig wie Nahrung und Ruhe für den Körper.

Es gibt unzählige Meditationstechniken. Sie können den Atem steuern, Mantren intonieren, sich Farben, Formen oder Gottheiten vorstellen, Energie durch Ihre Chakren leiten, bewusst gehen oder sich bewegen, eine Brain-Machine benutzen oder einfach vor sich hinsehen. Damit es etwas bringt, müssen all diese Meditationstechniken die geistigen und körperlichen Schwingungen verstärken, beruhigen und harmonisieren und Ruhe in das übliche Durcheinander des Geistes bringen.

Wir nehmen es als gegeben hin, dass wir duschen, unsere Wohnung putzen und unsere Wäsche waschen müssen, und würden uns nicht wohl fühlen, wenn wir es nicht täten - ganz zu schweigen davon, dass wir nicht zum Gegenstand gesellschaftlicher Kritik werden möchten. Doch der Geist und seine Gedanken haben den Hausputz ebenso nötig, wenn nicht sogar nötiger als unser Körper. Der Geist arbeitet länger, begibt sich in weitere Dimensionen und steuert auch noch das Betriebssystem unseres Lebens! Nur wenige von uns würden in Betracht ziehen, unser Abendessen von den dreckigen Tellern des Vortages zu essen, aber wir finden nichts dabei, ein neues Problem mit dem geistigen Chaos des vorherigen Tages anzugehen. Kein Wunder, dass wir müde, verwirrt und unwissend sind!

Meditation ist sowohl Mittel als auch Zweck. Sie kann zu größerer Klarheit verhelfen, die Stimmung heben oder schlicht die

körperliche Koordination verbessern - aber der Geist, der all das steuert und untrennbar damit verbunden ist, verdient die beste Behandlung, die wir ihm angedeihen lassen können.

Das siebte Chakra existiert in der Dimension der »Innerlichkeit«, und Meditation ist der Schüssel zu dieser inneren Welt. In der Meditation können wir die Außenwelt systematisch »abstellen« und unsere Sensibilität für die Innenwelt schulen. Wenn wir diese Sensibilität besitzen, können wir jene Einpunktigkeit erreichen, in der alles verbunden ist. Wir sind der Wirbel all unserer Erfahrungen. Im seinem Zentrum liegt Erkenntnis.

Indem wir unseren Körper, unsere Atmung und unsere Gedanken harmonisieren, richten wir unsere Chakren aus und erkennen die einende Essenz der gesamten Schöpfung. Doch es ist weniger ein Ausrichten in der materiellen Welt als das innere Ausrichten archetypischer Energien - eine spirituelle Ausrichtung auf die zu Grunde liegende Einheit allen Seins, die wir in allen Chakren finden.

Was passiert eigentlich genau, wenn wir meditieren? Welche Auswirkungen hat es auf unseren Körper und auf unsere psychische Verfassung, welchen Nutzen ziehen wir daraus? Und was macht dieses sonderbare Nichtstun so wertvoll?

Die weit verbreitete, von Maharishi Mahesh Yogi gelehrte Transzendentale Meditation (TM) ermöglichte die systematische Erforschung der körperlichen und geistigen Auswirkungen der Meditation bei einer Vielzahl von Praktizierenden. Bei der Transzendentalen Meditation, wie sie von der Gesellschaft für TM gelehrt wird, setzt sich der Meditierende einfach zweimal am Tag
20 Minuten lang ruhig hin und sagt im Geist ein Mantra auf, das ihm sein Lehrer aufgibt. Man muss keine merkwürdige Haltung einnehmen, keine Atemmuster oder Ernährungsempfehlungen befolgen, weshalb diese Art der Meditation leicht zu erlernen und leicht zu untersuchen ist.

Das auffälligste Ergebnis dieser Studien zeigte sich offenbar bei den EEG-Messungen der Hirnwellenmuster. Im normalen Wach-

zustand sind unsere Hirnwellen zufällig und durcheinander und liegen am häufigsten im Beta-Frequenzbereich. Die beiden Gehirnhälften können Wellen unterschiedlicher Länge erzeugen, und es können weitere Unterschiede zwischen der vorderen und der hinteren Gehirnregion auftreten.

Die Meditation verändert dies dramatisch. Sofort nach Meditationsbeginn zeigten sich bei den Testpersonen verstärkt Alpha-Wellen (Hirnwellen, die für einen entspannten Geisteszustand typisch sind), die im hinteren Bereich des Gehirns begannen und sich nach vorne ausbreiteten. Nach ein paar Minuten vergrößerte sich die Amplitude der Alpha-Wellen. Vordere und hintere Gehirnregion sowie die beiden Gehirnhälften glichen sich an. Diese Resonanz setzte sich fort, und in einigen Fällen zeigten sich Theta-Wellen (ein noch tieferer Zustand als Alpha), besonders bei denjenigen, die im Meditieren bereits erfahrener waren. Bei den am weitesten Fortgeschrittenen traten auch im normalen Wachzustand häufiger Alpha-Wellen auf, und diese Alpha-Wellen hatten eine größere Amplitude. Bei diesen Menschen wurden während der Meditation vorwiegend Theta-Wellen festgestellt, die sogar im normalen Wachzustand auftraten.[11]

Die Meditation beeinflusst auch den Körper. Der Sauerstoffverbrauch der Probanden verringerte sich um 16 bis 18 Prozent, die Herzfrequenz um 25 Prozent, und der Blutdruck sank. All diese Funktionen werden vom vegetativen Nervensystem gesteuert (das die unbewussten inneren Lebensvorgänge regelt).[12] Dadurch gelangt der Körper in einen Zustand tiefer Ruhe - weit tiefer als der Zustand, den er im Schlaf erreicht. Diese Ruhe führt dann zu einer verbesserten Aufmerksamkeit im Wachbewusstsein.

Interessant ist, dass die Meditierenden zwar einen Zustand tiefer Entspannung erreichen, ihre Aufmerksamkeit aber eher zuals abnimmt. Als man einem Nicht-Meditierenden in regelmäßigen Abständen einen Ton vorspielte, zeigten seine Gehirnwellen eine allmähliche Gewöhnung an dieses Geräusch - die Reaktion

nahm immer weiter ab, bis das Geräusch schließlich erfolgreich »ausgeblendet« war. Der Meditierende dagegen reagierte während der Meditation jedes Mal von neuem auf den Ton.[13] Während also die Aktivität des Körpers abnimmt, wird der Geist von den Grenzen des Körpers befreit und kann sich umso besser neuen Horizonten entgegenstrecken.

Das ließe darauf schließen, dass die Meditation sowohl die kortikale als auch die limbische Aktivität dämpft und durch die Synchronisation der Hirnwellen die Trennung zwischen Alt- und Neuhirn aufhebt.[14] Vermutungen zufolge ist diese Trennung die Ursache entfremdeter Gefühle und schizoiden Verhaltens. Diese Schwierigkeiten treten nur beim Menschen auf und sind bei Tieren praktisch unbekannt. Eine verbesserte Koordination zwischen den beiden Hirnhälften kann auch die Wahrnehmung und die kognitiven Fähigkeiten erhöhen.

Und die Wirkung auf die Psyche? Abgesehen von einem allgemeinen Gefühl der Entspannung und des inneren Friedens sowie einem gesteigerten Wohlbefinden fand man heraus, dass Menschen, die meditierten, bessere geistige Leistungen erbrachten, mit ihrer Arbeit zufriedener waren und mehr leisteten, dass der Konsum von Drogen und Medikamenten abnahm und sich die Reaktionszeiten verringerten.[15] All das, weil sie ruhig dasaßen und nichts taten!

Angesichts dieser Beweise lässt sich der große Nutzen der Meditation kaum leugnen. Wer möchte nicht seine Gesundheit verbessern, seine Stimmung aufhellen und seine Leistung steigern? Und all das mit einer Technik, die nichts kostet, für die man keinerlei Ausrüstung benötigt und die man überall machen kann! Warum nehmen sich also nur so wenig Menschen wirklich Zeit zum Meditieren, und warum fällt es sogar denjenigen, die es tun, schwer, so oft zu meditieren, wie sie es gerne täten?

Wir haben von Rhythmen, Resonanz und morphogenetischen Feldern gesprochen und davon, dass alle drei dazu neigen, den Zustand zu erhalten, in dem sie sich befinden. In einer Welt, de-

ren Schwingung sich größtenteils auf dem Niveau der ersten drei Chakren befindet, in der mehr Wert auf Materielles gelegt wird, ist es schwer, die Zeit oder die Rechtfertigung oder überhaupt den Wunsch zu finden, sich aufzumachen und sich auf eine andere Wellenlänge zu begeben - ganz besonders dann, wenn der Nutzen eher subjektiv ist. Die Vorstellung, dass man meditieren »sollte«, kann uns zusammen mit den vielen tausend anderen »Sollte«, die uns jeden Tag quälen, das Meditieren geradezu vergällen.

Doch wahres Meditieren ist eine Geisteshaltung - keine Mühe. Wenn man diesen Zustand erst ein paar Mal erlebt hat, erzeugt er allmählich seine eigenen, sich selbst erhaltenden Rhythmen, sein eigenes morphogenetisches Feld und seine eigenen Auswirkungen auf die Schwingungen, die uns umgeben. Dann wird er zu einem festen Bestandteil unseres Lebens und bleibt uns im Wachbewusstsein, im Schlaf und bei allem anderen, was wir tun, erhalten. Wenn wir an diesem Punkt angekommen sind, ist Meditation Freude, nicht Pflicht. Doch bis dahin können wir lediglich ihre Wirkung beschreiben und hoffen, dass das genügt, um die Neugier des Willens zu reizen. Zumindest stimmt der Preis!

Meditationstechniken

Wie meditiert man also? Wenn wir diese Frage beantworten möchten, stellen wir fest, dass es so viele Meditationstechniken gibt wie Meditierende. Ich denke, es lohnt sich, sie alle irgendwann auszuprobieren und sich auf der Basis dieser Erfahrung eine maßgeschneiderte Technik zusammenzustellen. Bleiben Sie dann eine Weile dabei, denn die Meditation zeigt erst mit der Zeit ihren vollen Nutzen.

Es ist wichtig, dass Sie sich zum Meditieren einen ruhigen, bequemen Ort suchen, an dem Sie nicht gestört werden. Achten Sie darauf, dass Ihre Kleidung Sie nicht einengt, dass es Ihnen weder zu warm noch zu kalt ist, und dass sich ablenkende Geräusche auf

ein Minimum beschränken. Normalerweise meditiert es sich besser auf leeren Magen, doch starker, quälender Hunger kann ebenfalls stören.

Meist meditiert man im Sitzen. Man sitzt bequem, mit geradem, aber nicht angespanntem Rücken. Man kann sich dazu auf einen Stuhl oder auf den Boden setzen - entweder im vollen oder halben Lotos (siehe Abb. 8.1.) oder einfach im Schneidersitz. Der Grund dafür ist, dass sich der Körper nur entspannen kann, wenn wir eine nicht besonders ermüdende Haltung einnehmen, die allerdings auch nicht so bequem sein sollte, dass man einschläft. Darüber hinaus können sich bei geradem Rücken die Chakren ausrichten, und die Energie kann besser die Sushumna hinauf- und hinunterfließen.

Im halben Lotos haben Sie viele Möglichkeiten: Sie können dem Ein- und Ausströmen Ihres Atems folgen und sich auf seinen Rhythmus einstellen. Sie können ein Mandala oder eine Kerzenflamme betrachten oder einen anderen angemessenen optischen Reiz setzen. Sie können aber auch einfach Zusehen, wie Ihre Gedanken vorbeiziehen, und ihnen weder folgen noch sie aufhalten oder darüber urteilen. Wenn man das Selbst von den Gedanken trennt, hilft das, den Zustand von Transzendenz zu erreichen.

Sie können wie bei der Transzendentalen Meditation im Stillen ein Mantra aufsagen und spüren, wie Sie von seiner Schwingung durchdrungen werden. Wie wir gesehen haben, harmonisiert das die eigenen Schwingungszustände. Sie können Ihre emotionale Verfassung betrachten und sich von Ihren Gefühlen distanzieren, sich vorstellen, wie verschiedene Farben durch Ihre Chakren fließen, oder die Zeit damit verbringen, sich zu fragen, wer eigentlich meditiert. Weit verbreitet ist die Zen-Praxis, sich auf ein Paradoxon, ein Koan, zu konzentrieren. Die mangelnde Logik des Koans ent-intellektualisiert den Geist. Ein bekanntes Koan ist: »Wie klingt das Klatschen einer einzelnen Hand?« Oder: »Was war dein Antlitz, bevor du geboren warst?« Das Ziel ist es nicht, eine Antwort zu finden, sondern zuzulassen, dass die Frage



Abb. 8.1: Halber Lotos

alle Barrieren des normalen logischen Denkens einreißt und die Erkenntnis von etwas Größerem ermöglicht.

All diesen unterschiedlichen Formen ist gemeinsam, dass sie den Geist auf *einen* Punkt konzentrieren. Im normalen Wachbewusstsein springt unser Geist ständig von einer Sache zur nächsten. Ziel der Meditation ist es, eben jene Einpunktigkeit zu erlangen. All diese Techniken - ob man sich nun auf einen Klang, einen Gegenstand oder ein Koan konzentriert - dienen der Fokussierung des Denkens, um es aus den normalen, eingefahrenen Bahnen chaotischen Bewusstseins zu befreien.

Es ist nicht leicht, die Methoden miteinander zu vergleichen und ein wie auch immer geartetes Werturteil zu fällen. Jede Meditation wirkt anders auf den Menschen. Entscheidend ist nicht die Technik, sondern wie gut man sie beherrscht. Wiederholung und Konzentration verleihen der Meditation unabhängig von der gewählten Technik im Laufe der Zeit immer mehr Kraft. Es ist eine Frage der Disziplin, und wie in allen anderen Fällen wird es mit der Übung leichter.

Erleuchtung - Endlich daheim

In meinem befreiten Bewusstsein entpuppte sich das Nirvana als der Anfang meiner Verwirklichung, als ein erster Schritt zur Gesamterfahrung hin, nicht als das einzig wirklich Erreichbare und nicht einmal als krönender Abschluss.

Sri Aurobindo[16]

Die Erleuchtung ist keine Sache, sie ist ein Vorgang. Eine Sache ist etwas, das man erwirbt. Ein Vorgang ist etwas, das man erlebt. Wäre die Erleuchtung eine Sache, so wäre es ein Widerspruch an sich, sie »gefunden« zu haben, denn sie lässt sich nicht vom suchenden Selbst trennen. Wenn wir die Erleuchtung finden, stellen wir fest, dass sie nie verloren war!

Die Liebe lässt sich nur schwer erklären, und doch ist sie ein fester Bestandteil natürlicher Gesundheit. Auch die Erleuchtung kann man sich als einen natürlichen Zustand vorstellen. Somit ließe sie sich eher dadurch erreichen, dass man etwas ungeschehen macht, als dass man etwas tut. Wir verhindern unsere Erleuchtung durch unsere geistigen Blockaden, wie ein Dach verhindert, dass die Sonne auf uns herabscheint.

Wenn wir also sagen, dass wir bereits erleuchtet sind, bedeutet das nicht, dass wir nichts dabei zu gewinnen hätten, wenn wir uns weiter darum bemühen. Dass die Erleuchtung in uns ist, heißt nicht unbedingt auch, dass sie vollkommen ist. Denn es gibt immer tiefere Zustände, höhere Ebenen und mehr im Jenseits zu entdecken. Und wenn wir an dem Punkt ansetzen können, an dem wir uns gerade befinden, werden wir tatsächlich etwas dabei gewonnen haben!

Die meisten Menschen halten die Erleuchtung für einen Zustand, in dem man alle Antworten kennt. Wir könnten Erleuchtung aber auch so verstehen, dass wir endlich lernen, die richti-

gen Fragen zu stellen. Wenn wir das Jenseits erfahren, bleiben wir unweigerlich staunend und ehrfürchtig zurück. Ein Ding kann eine Antwort sein, der Prozess aber sind die Fragen.

Was die Chakren angeht, so ist die Erleuchtung erreicht, wenn wir den Weg durch die Chakren vollständig durchlaufen haben. Das ist mehr als das öffnen des Kronenchakras oder der anderen Chakren entlang der Sushumna. Es ist die Erfahrung, dass man eins ist mit allen Dingen, und die Integration dieser Erfahrung ins Selbst. Das kann nur geschehen, wenn das Selbst verbunden ist. Es ist ein Entwicklungsprozess.

Und so kommen wir schließlich zum Ende, und es stellt sich heraus, dass es nur ein weiterer Anfang ist. Wozu ist ein Ende sonst auch da?

Übungen für das siebte Chakra

Den Gedanken folgen

Legen Sie sich hin oder nehmen Sie eine bequeme Meditationsposition ein. Bringen Sie Ihren Geist mit der Technik zur Ruhe, die bei Ihnen am besten funktioniert.

Werden Sie sich allmählich der Gedanken bewusst, die durch Ihren Geist ziehen. Wählen Sie einen davon aus und fragen Sie sich, woher er kommt und welche Gedanken ihm vorausgingen. Begeben Sie sich an seinen Ursprung. Vielleicht ist es etwas, das vor Jahren passiert ist, oder eine Sache, die Sie im Augenblick belastet. Folgen Sie auch diesem Gedanken zu seiner Quelle und weiter zum Ursprung aller Gedanken. Irgendwann erreichen wir eine Art unendliche Quelle, die keinen objektiven Ursprung hat.

Kehren Sie zurück und wählen Sie einen anderen durchziehenden Gedanken. Wiederholen Sie den Vorgang und gehen Sie immer weiter zurück. Stellen Sie fest, wie viele Ihrer Gedanken aus der gleichen Quelle stammen - das kann eine

Sache sein, die Sie gerade in Ihrem Leben beschäftigt, oder ein alter Lehrer oder Ihre ganz persönliche Verbindung zum Unendlichen.

Wenn Sie ein paar Gedanken an ihren Ursprung zurückverfolgt haben, lassen Sie Ihre Gedanken ziehen, ohne ihnen zu folgen. Lassen Sie sie einfach ziehen - leugnen Sie nichts, halten Sie aber auch nichts fest. Lassen Sie Ihre Gedanken an ihren Ursprung zurückkehren, bis nur noch wenige oder gar keine Gedanken vorüberziehen und auch Sie an diesen Ursprung zurückgekehrt sind. Verharren Sie dort, solange es Ihnen angemessen scheint, und kehren Sie langsam ins normale Bewusstsein zurück.

Reise zur Akasha-Chronik

Eine geführte Meditation.

Legen Sie sich bequem auf den Rücken, Kopf und Hals sind entspannt, und lockern Sie langsam Ihren ganzen Körper. Lassen Sie sich vom Boden unter Ihnen tragen, während Sie die Beine ... den Rücken ... den Bauch ... Arme und Schultern entspannen. Ballen Sie die Hände zu Fäusten und entspannen Sie sie wieder, indem Sie die Finger nacheinander öffnen. Strecken Sie die Zehen und entspannen Sie sie. Wackeln Sie ein wenig mit den Füßen. Konzentrieren Sie sich nun allmählich auf Ihre Atmung ... ein ... aus ... ein ... aus. Lassen Sie den Körper leicht auf dem Boden schweben und lösen Sie die Anspannung in den Muskeln.

Beobachten Sie Ihren Atem und werden Sie sich währenddessen Ihrer Gedanken bewusst. Beobachten Sie, wie sie sich langsam durch Ihren Geist winden und mühelos ihre Bilder vor Ihrem geistigen Auge abspielen. Beobachten Sie diese Gedanken und werden Sie sich einer Sache bewusst, die Sie gerne wissen möchten - einer Frage, die tief in Ihnen vergraben ist. Diese Frage kann sich auf einen geliebten Menschen, ein au-

genblickliches Dilemma oder eine Information über ein vergangenes Leben beziehen. Konzentrieren Sie sich einen Augenblick auf Ihre Frage, um sich darüber klar zu werden, was Sie wissen möchten.

Wenn Ihre Frage klar ist, lassen Sie sie los. Sie wird zu gegebener Zeit zurückkehren.

Sie liegen auf dem Boden ohne jede Anstrengung. Stellen Sie sich nun vor, dass Ihr Körper immer leichter wird. Langsam wird die Masse Ihres festen Fleisches leichter, und Sie spüren ein Wirbeln, als würden Sie in einen Nebel aufsteigen. Sie fliegen nach oben, drehen und wenden sich in diesem Nebel ohne Form, ohne Gestalt. Schließlich nimmt der Nebel Gestalt an, und Sie sehen eine Wendeltreppe, die nach oben führt. Sie folgen der Treppe immer weiter hinauf, und mit jedem Schritt nimmt sie deutlicher Gestalt an. Jeder Schritt vermittelt Ihnen ein Gefühl für Ihr Schicksal, jeder Schritt bringt Sie dem, was Sie wissen möchten, näher.

Bald werden Ihre Schritte länger, und Sie gelangen an ein großes Gebäude - es ist so hoch und so weit, wie das Auge reicht. Problemlos treten Sie durch das große Tor ein. Sie sehen noch mehr Treppen, lange Korridore mit vielen Türen, die in viele Zimmer führen. Sie stehen unten in der Halle, stellen Ihre Frage und hören, wie sie durch das Gebäude hallt und zu Ihnen zurückkehrt.

Sie lauschen dem Echo Ihrer Frage und setzen sich langsam in Bewegung, folgen dem Klang dorthin, wo er am lautesten und klarsten ist. Sie folgen Ihren Schritten, wohin sie auch führen, und wiederholen im Gehen Ihre Frage, bis Sie schließlich in einem Zimmer stehen. Achten Sie auf die Tür und die Einrichtung des Raumes. Steht da etwas am Eingang? In welcher Farbe ist der Raum gestaltet, aus welcher Zeit stammen die Möbel?

Sie sehen sich um und entdecken ein riesiges Bücherregal, Bände über Bände. Erkunden Sie die Bibliothek und passen Sie auf, ob sich eines der Bücher von der Masse abhebt und Sie an-

lockt. Finden Sie das Buch, auf dem Ihr Name steht. Möglicherweise ist das nicht der, den Sie in diesem Leben tragen, das Buch sollte Ihnen aber mühelos in die Hände fallen. Formulieren Sie Ihre Frage erneut und schlagen Sie das Buch auf irgendeiner Seite auf - versuchen Sie nicht, das zu kontrollieren. Lesen Sie den Abschnitt, den Sie aufgeschlagen haben. Halten Sie einen Augenblick inne und denken Sie über seine Bedeutung nach, und blättern Sie dann durch die nächsten Seiten, öffnen Sie Ihr Bewusstsein für die Informationen, die Sie umgeben - die Zimmer voller Bücher, die uralte, in diesem Gebäude verborgene Weisheit, und nehmen Sie sie in Ihr Herz auf. Versuchen Sie nicht, sie zu analysieren, lassen Sie sie einfach sein.

Wenn Sie fertig sind, stellen Sie das Buch an seinen Platz zurück. Sie wissen, dass Sie es jederzeit wiederfinden, wenn Sie wollen. Drehen Sie sich langsam um und verlassen Sie den Raum, gehen Sie durch den langen Korridor mit den vielen Türen zurück. Betreten Sie die Halle, verlassen Sie das Gebäude durch das große, von Säulen flankierte Tor und treten Sie hinaus. Denken Sie im Gehen über die unglaubliche Aussicht nach, die Sie von dort oben haben. Muster über Muster in allen Farben, Formen und Rhythmen, die Sie sich vorstellen können, wirbeln auf und ab. Allmählich wird Ihr Körper schwerer, und Sie treten wieder in die Atmosphäre ein. Langsam sinken Sie auf die Ebene der Erde zurück, wo Ihr Körper bequem an seinem Platz auf dem Boden ruht. Sie sehen sich an, was Sie mitgebracht haben, und wenn Sie bereit sind, kehren Sie in die Wirklichkeit zurück.

Achtung: Die tatsächliche Bedeutung der Informationen, die Sie gefunden haben, ist nicht immer ohne weiteres ersichtlich. Lassen Sie sich etwas Zeit (vielleicht sogar ein paar Tage), um darüber nachzudenken, bevor Sie mit jemandem darüber sprechen.

Anmerkungen

1 Vers 41 des *Shatchakra Nirupana* in der Übersetzung von Arthur Avalon, *Die Schlangenkraft,* S. 259.
2 Persönliches Gespräch mit John Woods, 1982.
3 Bloomfield, *Transzendentale Meditation: Lebenskraft aus neuen Quellen,* S. 68.
4 Michael Talbot, *Mystik und neue Physik: Die Entwicklung des kosmischen Bewusstseins,* S. 54.
5 Satprem, *Sri Aurobindo oder Das Abenteuer des Bewusstseins,* S. 53/54.
6 Sri Aurobindo in: Satprem, *Sri Aurobindo oder Das Abenteuer des Bewusstseins,* S. 28.
7 Robert Jahn, »Foundation for Mind-Being Research«-Newsletter, *Reporter,* August 1982, Cupertino, Cal., S. 5.
8 Rupert Sheldrake, »Morphogenetic Fields: Nature's Habits«, *Revision,* Herbst 1982, Bd. 5, Nr. 2, S. 34.
9 Satprem, *Sri Aurobindo oder Das Abenteuer des Bewusstseins,* S. 56.
10 Arthur Avalon, *Die Schlangenkraft,* S. 30.
11 Bloomfield, *Transzendentale Meditation. Lebenskraft aus neuen Quellen,* S. 106.
12 Ebd., S. 275 ff.
13 Ebd., S. 96.
14 Ebd., S. 109 ff.
15 Ebd., S. 275 ff.
16 Sri Aurobindo, zitiert in: Satprem, *Sri Aurobindo oder Das Abenteuer des Bewusstseins,* S. 120.

Empfohlene weiterführende Literatur zu Chakra sieben

Satprem: *Sri Aurobindo oder Das Abenteuer des Bewusstseins*. Weilheim: Otto Wilhelm Barth Verlag, 1970.

Bloomfield, Harold u. a.: *Transzendentale Meditation. Lebenskraft aus neuen Quellen*. Düsseldorf: Econ, 1976.

Feuerstein, Georg: *Wholeness or Transcendence: Ancient Lessonsfor the Emerging Global Civilization*. New York: Larson Publications, 1992.

Kabat-Zinn, Jon: *Stark aus eigener Kraft. Im Alltag Ruhe finden - Das umfassende Meditationsprogramm für alle Lebenslagen*. Bern, München, Wien: Barth, 1995. (Dieses Buch verrät, wie man sich seine geistige Konzentration bewahrt und im Hier und Jetzt lebt.)

Le Shan, Lawrence: *Vom Sinn des Meditierens. Schlüssel zu einem erfüllteren Leben*. Freiburg: Herder, 1997. (Eine gute Einführung in viele Meditationstechniken und Antworten auf die häufig zur Meditation gestellten Fragen.)

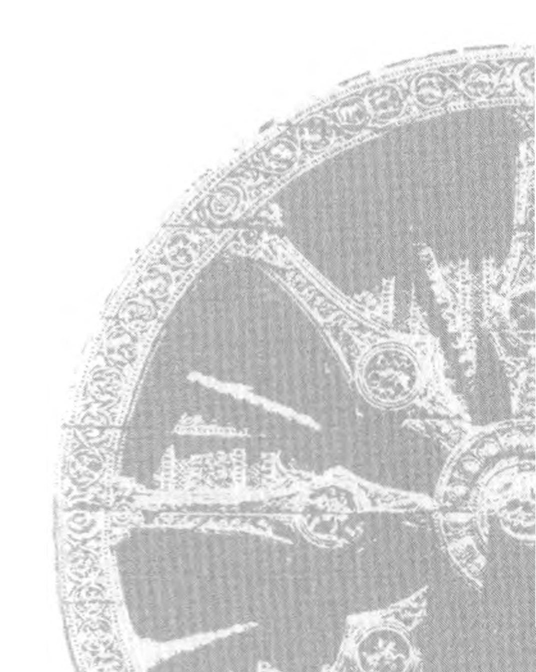
Shunryu Suzuki: *Zen-Geist, Anfänger-Geist*. Zürich: Theseus, 2002.

Tart, Charles: *States of Consciousness*. New York: E. P. Dutton, 1975.

White, John (Hg.): *Frontiers of Consciousness*. New York: Julian Press, 1974. (Eine gute, vielseitige Aufsatzsammlung zu verschiedenen Aspekten der Bewusstseinsforschung.)

Teil 3

Wir fügen alles zusammen



9
Die Rückkehr

Die All-Kraft ist ein All-Bewusstsein. Das ist die Entdeckung, die der Sucher macht. Wenn er die Verbindung mit diesem Strom der Bewusstseins-Kraft in seinem Inneren hergestellt hat, kann er sich auf jede beliebige Ebene der All-Wirklichkeit einstellen, auf jeden beliebigen Punkt und das Bewusstsein, das sich dort befindet, wahrnehmen, verstehen und sogar darauf einwirken, weil es überall der gleiche Bewusstseinsstrom mit verschiedenartigen Schwingungen ist…

Satprem über Sri Aurobindo[1]

Wir haben die ganze Chakrasäule erklommen. Wir haben den Aufwärtsstrom, nicht aber die Reise vollendet. Wir haben den Gipfel des spirituellen Berges bestiegen und jenen Überblick gewonnen, den man nur aus dieser Perspektive bekommt. Und nun besteht die Herausforderung für uns darin, wieder nach unten zurückzukehren und die gewonnenen Erkenntnisse in unserem Umfeld anzuwenden. Wir haben die Energien der unteren Chakren ins Bewusstsein emporgehoben und müssen nun das gewachsene Bewusstsein wieder in die unteren Chakren tragen.

Reines Bewusstsein, das dem Einzelnen aus dem weiten Feld der übergeistigen Ebene in Form von *Purusha* zufließt, verdichtet sich beim Abstieg durch die Chakren zur Manifestationsebene. Wenn Shakti den höchsten Punkt erklommen hat, um Shiva zu umarmen, steigt sie wieder durch die Chakren hinab, durchschreitet zuerst Geist und Sinne, dann die fünf Elemente der festen Materie. Wenn sie die Erdebene erreicht, ist alles getan, und sie ruht, rollt sich zusammen und schläft in der Gestalt von Kundalini-Shakti.[2]

Auf dem Weg nach oben dienten uns die Chakren als Sprungbretter der Befreiung, und jeder Schritt befreite uns mehr von einengenden Formen, alten Gewohnheiten und dem Festhalten am Weltlichen. Jeder Schritt erweiterte unser Bewusstsein und unseren Horizont. Im Abwärtsstrom »kondensieren« die Chakren die Kraft des Bewusstseins und ordnen ihre Energie für den Austausch auf den Ebenen, die den einzelnen Stufen zugeordnet sind. Beim Abstieg des Bewusstseins lassen sich die Chakren mit kleinen Tümpeln vergleichen, in denen sich das Regenwasser sammelt, wenn es vom Himmel herabfällt und von den Bergen ins Meer hinabläuft. In den Vertiefungen bilden sich Wasserlachen, und das gesammelte Wasser kann genutzt werden. Die Chakren sind wie diese Wasserlachen Kammern im feinstofflichen Körper, in denen sich das göttliche Bewusstsein sammeln und zu immer dichteren Manifestationsebenen verfestigen kann. In einem blockierten Chakra kann sich nur eine begrenzte Menge Energie sammeln.

Anhand dieses Vergleichs lassen sich auch die unterschiedlichen Konzepte von Einheit an den beiden Enden des Spektrums erklären. Wenn Regen in einer Tröpfchenwolke vom Himmel fällt, ähnelt er einem einheitlichen Feuchtigkeitsfeld. Wenn er zur Erde fällt, werden Millionen kleiner Rinnsale daraus, die dann größer und weniger werden, und sich zu Tausenden von kleinen Bächlein, Hunderten von größeren Nebenflüssen, zig breiten Flüssen, und schließlich zu einem einzigen, riesigen Meer verei-

nen. Nun ruhen die Regentropfen in einem einheitlichen Gewässer, bis sie erneut als winzige Dampftröpfchen zum Himmel emporsteigen. Jeder Abwärtsschritt erschafft etwas Größeres, Gröberes, führt aber auch zu größerer Einfachheit und Einzigartigkeit.

Und so beginnen wir unseren Abstieg vom reinen Bewusstsein - einem dimensionslosen Feld, das in seiner höchsten Ausprägung vollkommen und unveränderlich ist. Das transzendentale Bewusstsein erhebt sich über das Auf und Ab der Unterscheidung, bis es spiegelglatt, ohne jede Welle oder Schwankung ist. Doch sobald das Bewusstsein den Abstieg antritt, entsteht eine Welle, die sich nach außen fortsetzt, ein winziger Bewusstseinspunkt, der sich aus der Leere heraushebt. Diese Welle ist die erste Konzentration von Bewusstsein - der erste Hauch jeder Existenz.

Während wir unsere Aufmerksamkeit sammeln, strömt Bewusstsein in Wellen nach außen und erzeugt winzige Veränderungen im Gefüge von Raum und Zeit. Diese Veränderungen sind keine isolierten Ereignisse, denn sie erzeugen neue Wellen, die ebenfalls weitere Wellen auslösen. Wenn sie sich schneiden, erzeugen diese Wellen Interferenzmuster, und die ätherischen Ausströmungen des Bewusstseins verdichten sich. Das im Rahmen des sechsten Chakras erläuterte holographische Prinzip ist ein Beispiel für ein solches Interferenzmuster. Jeder Punkt, an dem sich die Wellen schneiden, ist ein Knoten, der Bewusstsein anzieht.

Das ist die Ebene des sechsten Chakras. Die bloße Information wird langsam zu einem Bild - zu etwas, das unser Bewusstsein »erkennen« oder »er-innern« kann. Nun nährt sich das Bewusstsein selbst. Es nimmt das Bild wahr, reagiert darauf, ändert möglicherweise etwas daran. Allmählich nimmt die Information Gestalt an, aber in diesem Stadium ist sie kaum mehr als ein klar formulierter Gedanke.

Wenn sich der Geist mit den entstandenen Bildern beschäftigt, erzeugt er weitere Wellen, und noch mehr Interferenzmuster

kommen zustande. Das Bewusstsein kann sie erkennen und darauf reagieren. Die Felder verdichten sich. Unsere Wellen, die nun recht zahlreich sind, reagieren aufeinander, erzeugen Bewusstseinsfelder, Felder mit Wellen unterschiedlicher Frequenz oder Schwingung. Ähnliche Frequenzen gleichen sich gerne an, Resonanz entsteht, die Amplitude vergrößert sich.

Nun sind wir im fünften Chakra, wo sich das Bewusstsein noch einmal einhüllt. Bilder, die sich wiederholen, bekommen eine bestimmte Schwingungsqualität und einen Namen. Ein Name ist eine Wellenfunktion, mit der man eine Idee von einem Geist zum anderen befördern kann. Er kann Unterschiede in unserem Interferenzfeld festlegen und beschreiben, sie abgrenzen und zu etwas Eigenständigem machen.

Wenn wir einer Sache einen Namen geben, geben wir ihr einen Platz in der Welt der Beziehungen. Im vierten Chakra erkennen wir eine Ordnung zwischen den von uns benannten Dingen. Da gibt es Wellen und Interferenzen, Dinge und ihre Beziehungen. Eine Beziehung muss ausgeglichen sein, wenn eine Idee auf ihrem Weg zur Manifestation weiterkommen soll.

Jetzt kommen wir zum dritten Chakra und treten in die physische Dimension des Körpers ein. Unsere Wellen werden dichter, geordneter. Mit der Kraft unseres Willens verleihen wir der Rohenergie die von uns gewünschte Form und Gestalt. Dadurch erzeugen wir ein Feld, angefüllt mit Lebensenergie. Ein Feld, in dem das Rohmaterial nach einer Vision oder einer Absicht gestaltet und diese Form erhalten werden kann. Die Lebensenergie unserer Lebenskraft hält unseren Körper zusammen. Die Lebensenergie der Liebe hält eine Beziehung zusammen. Die Lebensenergie einer Idee erzeugt Begeisterung und zieht die Unterstützung anderer an.

Wir erreichen nun eine Stufe von Komplexität und Organisation, die der Schwerkraft nahe kommt. Energie und Willenskraft ziehen willkürlich Masse an, ungleiche Energien werden dichter. Dabei erzeugen sie ihr eigenes Gravitationsfeld. Der Rest ge-

schieht von alleine, während Rohenergie entlang der Grenzen der vor langer Zeit erzeugten Gedankenmuster angezogen wird. Die Schwerkraft zerrt an unserem organisierten Feld, beugt das Raum-Zeit-Gefüge, verbindet Massen und verursacht Bewegung, die für ständige Veränderungen sorgt. Diese Bewegung strebt danach, Unterschiede auszugleichen und die ursprüngliche Einheit zwischen den einzelnen Teilen unseres Feldes wiederherzustellen.

Und schließlich verbindet diese Anziehungskraft die Wellen unserer konstruktiven Interferenz und erzeugt Masse. Wir sind in der Welt der greifbaren Dinge angekommen, die ein Gewicht haben und Platz beanspruchen. Wir sind zur Erde, einer der unzähligen, in einem Sternenmeer schwebenden Massen, zurückgekehrt.

Wenn wir den Abwärts- mit dem Aufwärtsstrom vergleichen, machen wir eine sehr interessante Entdeckung: Die Muster gleichen sich erheblich. Die beiden Enden des Spektrums sind einander bemerkenswert ähnlich.

Unsere Reise begann in der ursprünglichen Einheit des ersten Chakras, und aus dieser Einheit traten wir in die Welt der Unterschiede hinaus. Wir zogen weiter, fanden Wahlmöglichkeiten und freien Willen und setzten unseren Weg vom Willen in die dreidimensionale Welt von Zeit und Raum mit ihren präzise angeordneten Beziehungen fort.

Im siebten Chakra begannen wir in der ursprünglichen Einheit undifferenzierten Bewusstseins. Sobald die leiseste Welle das Bewusstsein durchlief, war die Einheit zerstört, der Unterschied erschaffen. Zur Bezeichnung der Denkmuster bedienten wir uns unserer Willenskraft, setzten wir Kreativität ein, und jene Kreativität machte sich daran, die zusammengesetzten Elemente in genauen Beziehungsmustern anzuordnen.

Am physischen Ende des Spektrums befindet sich die Materie, die aus Molekülen und Atomen besteht. Wenn wir sie ganz genau untersuchen, stellen wir fest, dass Atome Energiefelder mit Kno-

ten konzentrierter Energie und sehr großen Freiräumen dazwischen sind. Bei der Untersuchung subatomarer Teilchen entdecken wir, dass sie eher wie Wellen aussehen, Wahrscheinlichkeiten konzeptioneller Varianten von Denkmustern.

Am ätherischen Ende unseres Spektrums steht das Bewusstsein. In seinem höchsten Zustand ist es undifferenziert, aber eigentlich ist es ein Feld außerhalb von Raum und Zeit mit winzigen Schwankungen - die eher wie Wellen aussehen, Möglichkeiten konzeptioneller Varianten von Denkmustern. Haben wir Kundalini mit Uroboros verwechselt? Beißt sich die Schlange in den Schwanz?

Die Hindus sagen, die höchste Wirklichkeit ist eine geordnete Wirklichkeit. Dinge sind nicht wirklich, das Handeln ist nicht wirklich. Es gibt lediglich die göttliche Ordnung, deren Grenzen die Maya offenbaren, die wir als die greifbare Welt erfahren. Diese ordnende Kraft wirkt auf die gesamte Materie ein. In den tantrischen Schriften werden die Kraftlinien, die Raum und Zeit durchziehen, als die »Haare Shivas« bezeichnet. Diese Haare sind die Ordnungsprinzipien der Akasha, der Welt des immateriellen Geistes. Wie Shiva das männliche Prinzip des Bewusstseins ist, können die feinen Haare auf seinem Kopf lediglich die ersten und leisesten Ausströmungen des Denkens dieses Bewusstseins sein. Der erste Unterschied ist Shakti, das Andere, das Weibliche. Mit ihr entsteht die Welt. Der Tanz hat begonnen, und er hört niemals auf.

Und wir entdecken, dass das Ende der Anfang ist. Wir folgen keinem geraden, sondern einem verschlungenen Pfad. Ein Ziel gibt es nicht - es gibt nur die Reise.

Nachdem wir den theoretischen Aspekt des Abwärtsstroms betrachtet haben, können wir die Theorie nun auf unseren Alltag übertragen.

Beginnen wir mit der bloßen Information. Dem wahllosen Summen der Gedanken in unserem Kopf. Unsere Gedanken spielen in unserem Hinterkopf - fangen andere Gedanken ein, die

helfen, sie zu verfestigen. Vielleicht meditieren wir, damit unser Denken zusammenhängender wird. Dabei wird der eine oder andere Gedanke unsere Aufmerksamkeit erregen und sich vielleicht sogar in eine Idee verwandeln. Während wir uns auf unsere Idee konzentrieren, entstehen Bilder vor unserem geistigen Auge. Vielleicht fantasieren oder tagträumen wir, oder wir stellen uns die verschiedenen Aspekte unserer Idee vor. Dabei entsteht ein geistiges Bild, das Form und Farbe hat. Langsam verfestigen sich unsere wahllosen Gedanken, doch bis zur Manifestation haben sie noch einen weiten Weg vor sich.

Tun wir einmal so, als wollten wir ein Haus bauen. Während wir so darüber nachdenken, stellen wir uns allmählich vor, wie groß es sein, wie es aussehen und welche Farbe es haben soll. Wir schmücken unsere Idee in unserer Vorstellung aus, und allmählich sammeln sich unsere Gedanken im sechsten Chakra. Bilder kristallisieren sich heraus, und wir können anderen Menschen von unserer Idee erzählen. Wir sprechen darüber (Chakra fünf). Nun können wir beschreiben, wie groß das Haus sein und wie es aussehen soll, und vielleicht fertigen wir Pläne an und konkretisieren damit unsere Bilder noch weiter. Jetzt müssen wir unsere Ideen in Beziehung setzen (Chakra vier). Wir können nicht einfach irgendwo ein Haus bauen. Wir müssen ein Stück Land kaufen, das zu einer Gemeinde gehört, die bestimmte Regeln hat. Wir müssen mit Architekten und Bauarbeitern, der Baubehörde und den Sachbearbeitern der Bausparkasse Zusammenarbeiten. *Wenn man etwas manifestieren möchte, muss es eine Beziehung zu Dingen haben, die es bereits gibt.*

Unser Projekt wird sich nicht von alleine verwirklichen, nur weil wir Visualisieren und kommunizieren. Wir müssen die Willenskraft des dritten Chakras einsetzen. Sie lenkt Rohenergie wie Geld, Materialien und Menschen an ein bestimmtes Ziel. Das kostet Energie in Form von wiederholtem und vorsätzlichem Handeln, das vom Bewusstsein geleitet und von den körperlichen Stoffwechselvorgängen angetrieben wird. Mit der Energie, die

wir in unser Projekt investieren, nimmt es langsam auf materieller Ebene Gestalt an. Wir bewegen Dinge wie Werkzeug und Baumaterial und führen sie zusammen (Chakra zwei), bis das Gebäude fertig ist und auf seinem Fundament auf der Erde ruht (Chakra eins). Nun sind wir fertig und dürfen uns wie Shakti, die im ersten Chakra schlummert, ausruhen und genießen, was wir manifestiert haben.

Bei diesem Abstieg wird aus einer Vielzahl von Gedanken bezüglich der Gestaltung des Hauses allmählich ein einziges Gebäude, das wir aus vielen Bildern, Gesprächen, Beziehungen, Taten, Bewegungen und Materialien erschaffen haben. Bei der Manifestation machen wir aus vielen Dingen ein Einziges. Und doch ist dieses Haus nur eines von vielen, die auf die gleiche Weise entstanden sind.

Manifestieren heißt, dass wir den Gedanken erlauben, sich zu verdichten, zu verfestigen. Je mehr wir über etwas nachdenken, desto größer wird die Wahrscheinlichkeit, dass wir es manifestieren werden. Aber wie bereits im Abschnitt zum ersten Chakra erwähnt wurde, müssen wir dazu Grenzen akzeptieren. Und es erfordert ein gewisses Maß an Wiederholung. Ich kann ein Stück auf dem Klavier spielen, weil ich es oft genug geübt habe. Ich kann eine Sprache sprechen, wenn ich die Vokabeln so lange wiederhole, bis ich sie beherrsche. Ich habe die engsten Beziehungen zu den Menschen, die ich am häufigsten sehe.

Der Abwärtsstrom besteht aus wiederholten Mustern, die sich verdichten. *Wenn wir weder Grenzen noch Wiederholungen akzeptieren können, werden wir nichts manifestieren.* Der Aufwärtsstrom befreit uns vom Überdruss des immer Gleichen und gibt uns Gelegenheit, etwas Neues zu erfahren.

Der Aufstieg erweitert unseren Horizont, bringt neue Einsichten und Verständnis. Shakti schenkt uns *Lebensenergie,* wenn sie sich ihrem Geliebten Shiva entgegenstreckt. Der Aufwärtsstrom bringt Transzendenz, der Abwärtsstrom Immanenz. Diese beiden Kanäle bilden die Regenbogenbrücke - das Bindeglied zwischen

Himmel und Erde, dem Sterblichen und dem Göttlichen. *Die Wirbel unserer Chakren entstehen ganz allein dadurch, dass diese beiden Ströme aneinander vorbeirauschen.*

Das ist der Tanz von Befreiung und Manifestation, von Freiheit und Genuss, zwischen den Grundpolaritäten menschlicher Erfahrung.

Anmerkungen

1 Satprem, *Sri Aurobindo oder Das Abenteuer des Bewusstseins,* S.53/54.
2 Arthur Avalon, *Die Schlangenkraft,* S. 32.

10
Das Zusammenspiel der Chakren

Wir haben uns mit allen Chakren beschäftigt, unser System ist vollständig. Nun können wir uns in unserer Gesamtheit betrachten und erkennen, wie sich die einzelnen Elemente gegenseitig beeinflussen - in uns selbst als auch im Wechsel mit anderen. Dieses Kapitel gibt einen Überblick über das Zusammenspiel der Chakren. Es wird die gängigen Muster in der Wechselwirkung zwischen den Chakren, etwa die relativen Stärken und Schwächen der Chakren, ihre Wechselwirkung in persönlichen Beziehungen sowie kulturelle Chakramuster behandeln. Diese Informationen helfen, die Teile des Systems zu verbinden, damit wir es als einheitliches und sich durchdringendes Ganzes verstehen können. Die Chakren sind Teil eines umfassenden bio-psychischen Energiesystems und funktionieren nicht unabhängig voneinander, sondern sind die Räder oder Zahnräder einer größeren Maschine - damit ist natürlich Körper und Geist des Menschen gemeint. Wir beschäftigten uns mit den Rädern, damit wir wissen, wie sie zusammenpassen, was wohin gehört und wie man eine Störung behebt, falls etwas schief geht.

Man kann nicht genug betonen, dass stets das gesamte Chakrasystem in Betracht zu ziehen ist, unabhängig davon, zu welchem Zweck man es einsetzen möchte - in der Therapie, zum persönlichen Wachstum oder zur medizinischen Diagnose. Es wäre ein Fehler, sich eine Fehlfunktion des dritten Chakras zu bescheinigen, ohne zu prüfen, welche Rolle die einzelnen Chakren in der Gesamtstruktur der eigenen Persönlichkeit spielen. Jede Blockade, die sich auf einen Teil des Systems auswirkt, wirkt sich auch auf andere Teile aus. Es ist, als würde man die Hauptdarstellerin eines Theaterstücks austauschen, wenn der Regisseur das Problem ist.

Die grundlegende Chakratheorie - zumindest des vorliegenden Werks - besagt, dass die Chakren im Gleichgewicht sein müssen. Im Idealfall sollte die Energie gleichmäßig durch alle Chakren fließen, keines umgehen und keines begünstigen. Ein Ungleichgewicht in einem Teil des Systems wird wahrscheinlich zu einem Ungleichgewicht in einem anderen führen.

Natürlich zeigen sich Persönlichkeitszüge gerne besonders deutlich in dem einen oder anderen Chakra. Ein Künstler dürfte sehr stark optisch orientiert sein, eine Sängerin eher zum fünften Chakra neigen. Diese Unterschiede sind bis zu einem gewissen Grad ein natürlicher Ausdruck von Individualität. Man sollte nichts daran ändern, sondern sie eher noch fördern, sofern ein solcher Schwerpunkt den anderen Bewusstseinsstufen nicht abträglich ist.

Wenn man ein individuelles Chakrasystem untersucht, sollte man zuerst in Betracht ziehen, dass jeder Mensch über ein eigenes Energiesystem mit persönlicher Note und »Fließmenge« verfügt. Ein Kupferrohr mit einem Durchmesser von eineinhalb Zentimetern kann nicht so viel Wasser befördern wie ein Hauptrohr mit einem Durchmesser von 15 Zentimetern, und das sollte man auch nicht erwarten. Deshalb können wir uns genauso gut von der Vorstellung verabschieden, dass es hier irgendwelche Standards gäbe - dass Chakren so oder so sein »sollten« oder dass man Menschen miteinander vergleichen kann. Das gilt meiner

Meinung nach auch für die Auffassung, dass wir wissen können, in welche Richtung sich die Chakren drehen sollten.

Wir können die Chakren eines Menschen lediglich innerhalb des eigenen Systems miteinander vergleichen. Zu Beginn versuchen wir, ein Gefühl für die persönliche Note, den Fluss eines Menschen zu bekommen - indem wir mit ihm über seine Gewohnheiten, Wünsche, Träume und das Ausmaß seiner Aktivität sprechen. Dabei tauchen zwangsläufig bestimmte Muster auf. Der eine unterdrückt systematisch alle Gefühle. Die andere übernimmt sich regelmäßig, weil sie sich mehr zumutet, als sie Energie zur Verfügung hat. Der eine meidet jegliche Körperlichkeit und bleibt zwanghaft im geistigen Bereich, während die andere sich jedes Mal an Zynismus klammert, wenn es um Dinge geht, die in der materiellen Welt unsichtbar sind.

Wenn diese Muster auftauchen, werden unter Umständen auch gewisse Blockaden deutlich. Eine Blockade kann ihre Ursache in einem »geschlossenen« Chakra haben, also einem Chakra, das mit der Energie der betreffenden Ebene nicht umgehen kann oder sie fürchtet. Eine Blockade kann aber auch entstehen, wenn das Chakra zu weit geöffnet ist. Das bedeutet, das Chakra zieht die gesamte Aufmerksamkeit und jegliche Aktivität auf diese Ebene - auf Kosten der anderen.

Sandy zum Beispiel hat Schwierigkeiten mit einem energetisch unterversorgten dritten Chakra. Sie lässt sich leicht einschüchtern, fürchtet sich vor vielen Dingen und leidet unter Minderwertigkeitskomplexen. Auf Grund der Blockade ist sie zu schüchtern, um viele Freundschaften zu schließen, hat einen schlecht bezahlten Job und ist häufig krank. Die Blockade des dritten Chakras wirkt sich also auch auf die anderen Chakren aus, etwa das vierte (Liebe und Freundschaft) und das erste (Überleben). Möglicherweise ließe sich das Problem dadurch behandeln, dass sie die Beziehung zu ihrem Körper verbessert und etwas für ihre Gesundheit tut, was ihr eine festere Basis gibt, auf der sie Selbstwertgefühl und innere Stärke aufbauen kann.

Frank hat ebenfalls ein blockiertes drittes Chakra, doch bei ihm ist die Situation umgekehrt. Frank ist jemand, der andere tyrannisiert, immer alles unter Kontrolle haben muss, ständig neuen Reizen nachjagt und seine Macht über andere genießt. Sein Machtstreben macht es ihm schwer, andere Menschen als gleichberechtigt zu behandeln - er hat wenig Freunde, Probleme in der Arbeit und ruiniert seine Gesundheit mit Alkohol. In beiden Fällen ist das gleiche Chakra von der Blockade betroffen. Franks Problem liegt möglicherweise im emotionalen Bereich (zweites Chakra) und muss zuerst auf dieser Ebene gelöst werden, bevor andere Ebenen erfolgreich angepackt werden können, während Sandy Erdung braucht. Es gibt keine eindeutigen Regeln - bei der Einschätzung der Gesamtpersönlichkeit muss man seine Intuition walten lassen.

Der beste Start in die Chakraanalyse ist, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Man untersucht das eigene Energiesystem, die eigenen Fehler, Stärken und Veränderungswünsche. Die folgenden Fragen können Ihnen helfen, die Energieverteilung in Ihren Chakren zu bestimmen. Antworten Sie ehrlich oder holen Sie zusätzlich die Meinung eines Freundes ein.

Chakra-Selbsttest

Beantworten Sie die Fragen nach bestem Wissen und Gewissen.

N = Nie	S = Schlecht
K = Kaum	M = Mittelmäßig
0 = 0ft	G = Gut
I = Immer	H = Hervorragend

Vergeben Sie je einen Punkt für jede Antwort aus der ersten Zeile (N/S), zwei Punkte für jede Antwort aus der zweiten Zeile (K/M), drei Punkte für jede Antwort aus der dritten Zeile (O/G) und vier Punkte für jede Antwort aus der vierten Zeile (I/H). Ermitteln Sie

die Gesamtpunktzahl für jedes Chakra und vergleichen Sie die Ergebnisse.

Chakra eins: Erde, Überleben, Erd ung

	Antwort Punkte
Wie oft gehen Sie im Wald oder im Park spazieren oder nehmen anderweitig Kontakt zur Natur auf?	N K O I
Wie oft machen Sie Sport (trainieren Sie, machen Sie Yoga usw.)?	N K O I
Wie würden Sie Ihre Gesundheit einschätzen?	S M G H
Wie ist Ihr Verhältnis zu Geld und Arbeit?	S M G H
Wie geerdet sind Sie?	N K O I
Lieben Sie Ihren Körper?	N K O I
Glauben Sie, das Recht zu haben, hier zu sein?	N K O I
Summe:	

Chakra zwei: Wasser, Gefühle, Sexualität

	Antwort Punkte
Wie schätzen Sie Ihre Fähigkeit ein, Gefühle zu empfinden und auszudrücken?	S M G H
Wie beurteilen Sie Ihr Sexualleben?	S M G H
Haben Sie Zeit für die einfachen Freuden des Lebens?	N K O I
Wie beweglich sind Sie?	S M G H
Wie flexibel sind Sie emotional?	S M G H
Können Sie für andere sorgen und deren Fürsorge in gleichem Maße annehmen?	N K O I
Bereiten Ihre Gefühle oder Ihre Sexualität Ihnen Schuldgefühle?	N K O I
Summe:	

Chakra drei:
Feuer, Macht, Willenskraft

	Antwort Punkte
Wie viel Energie haben Sie?	S M G H
Wie schätzen Sie Ihren Stoffwechsel, Ihre Verdauung ein?	S M G H
Wenn Sie sich etwas vornehmen, schaffen Sie es dann auch?	N K O I
Haben Sie Selbstvertrauen?	N K O I
Fühlen Sie sich wohl, auch wenn Sie (sofern das einmal nötig ist) anders sind als die anderen Menschen in Ihrem Umfeld?	N K O I
Schüchtern andere Menschen Sie ein?	N K O I
Kann man sich auf Sie verlassen?	N K O I
Summe:	

Chakra vier:
Luft, Liebe, Beziehungen

	Antwort Punkte
Lieben Sie sich selbst?	N K OI
Haben Sie erfolgreiche Langzeitbeziehungen?	N K OI
Können Sie andere Menschen annehmen, wie sie sind?	N K OI
Fühlen Sie sich mit der Welt verbunden?	N K OI
Haben Sie sehr viel Kummer in Ihrem Herzen?	N K OI
Haben Sie Mitgefühl mit Menschen, die Fehler und Probleme haben?	N K OI
Können Sie Menschen vergeben, die Sie verletzt haben?	N K OI
Summe:	

Chakra fünf:
Klänge, Kommunikation, Kreativität

	Antwort	Punkte
Sind Sie ein guter Zuhörer?	N K OI	
Können Sie anderen Menschen Ihre Ideen so erklären, dass sie sie verstehen?	N K OI	
Halten Sie sich an die Wahrheit und sagen Sie Ihre Meinung, wenn nötig?	N K O I	
Sind Sie kreativ? (Hier ist nicht nur Kunst im engeren Sinne gemeint. Man kann in allen Bereichen kreativ sein - beim Tischdecken, Briefschreiben etc.)	N K O I	
Widmen Sie sich einer Kunst? (Malen, Tanzen, Singen, etc.)	N K O I	
Haben Sie eine klangvolle Stimme?	N K O I	
Sind Sie im Einklang mit dem Leben?	N K O I	
Summe:		

Chakra sechs:
Licht, Intuition, Sehen

	Antwort	Punkte
Nehmen Sie auch die Einzelheiten in Ihrer Umgebung wahr?	N K O I	
Haben Sie lebendige Träume (und können sich daran erinnern)?	N K O I	
Haben Sie Erfahrung mit dem Übersinnlichen? (Besitzen Sie intuitives Wissen, können Sie die Aura sehen oder künftige Ereignisse fühlen etc.?)	N K O I	
Können Sie sich leicht alternative Problemlösungen vorstellen?	S M G H	
Erkennen Sie die mythischen Themen (den größeren Zusammenhang) Ihres Lebens?	N K O I	

Wie gut können Sie Visualisieren?	S M G H
Haben Sie eine Vision, die Ihnen im Leben Führung gibt?	N K O I
Summe:	

Chakra sieben:
Denken, Bewusstsein, Weisheit, Intelligenz

	Antwort	Punkte
Meditieren Sie?	N K O I	
Fühlen Sie eine starke Verbindung zu einer höheren oder größeren Macht, einem Gott, einer Göttin, einem Geist, oder etwas anderem?	N K O I	
Fällt es Ihnen leicht, sich von Anhaftungen zu lösen und sie aufzuarbeiten?	N K O I	
Lesen Sie gern, nehmen Sie gern neue Informationen auf?	N K O I	
Lernen Sie schnell und leicht?	N K O I	
Hat Ihr Leben einen Sinn, der über die persönliche Befriedigung hinausgeht?	N K O I	
Sind Sie für andere Denk- und Lebensweisen offen?	N K O I	
Summe:		

Ergebnisse zwischen 22 und 28 Punkten deuten auf sehr starke, zwischen 6 und 12 Punkten auf schwache Chakren hin. Punktzahlen zwischen 13 und 21 liegen im Durchschnitt, doch hier lässt sich noch einiges verbessern. Entscheidend aber ist die Verteilung. Vergleichen Sie die Einzelergebnisse. Gibt es, abgesehen vom stärksten und schwächsten Chakra, ein Verteilungsmuster, zum Beispiel deutlich höhere Punktzahlen in den unteren, mittleren oder oberen Chakren? Deckt sich dieses Muster mit Ihrer Selbstwahrnehmung?

Verteilungsanalyse

Im Chakrasystem fließt die Energie in zwei Richtungen: Sie fließt vertikal auf und ab und verbindet alle Chakren, und sie fließt horizontal von den Chakren nach außen und verbindet sich mit der Außenwelt. Den vertikalen Fluss kann man sich als Urquelle vorstellen, der horizontale Fluss ist der Ausdruck dieser Quelle.

Der vertikale Kanal ist ein Fluss zwischen zwei Polen, zwischen Erde und Himmel - zwischen Materie und Bewusstsein. Dieser Fluss ist nur dann vollständig, wenn beide Enden des Spektrums offen und mit ihren jeweiligen Rohenergiequellen verbunden sind.

Wenn das erste Chakra geschlossen ist, ist der Aufwärtsstrom befreiender Energie blockiert. Dann kann kosmische Energie zwar durch das Kronenchakra einströmen, aber ohne Anziehung von unten kann sie nicht abwärts, Richtung Manifestation fließen. Der Betreffende strömt dann möglicherweise über vor Ideen, und seine Kreativität und sein Bewusstsein befinden sich auf hohem Niveau. Trotzdem fällt es ihm schwer, Projekte zu Ende zu bringen oder Ordnung in sein Leben zu bringen. Sein Bewusstsein besteht aus vagen Vorstellungen oder fantastischen, aber unrealisierbaren Plänen, die niemals verwirklicht werden.

Bei einem blockierten Kronen- und einem offenen Wurzelchakra haben wir das umgekehrte Problem. Dann drängt die Erdenergie nicht zum Ausdruck, sondern wartet wie das Mauerblümchen darauf, dass sie zum Tanzen aufgefordert wird. Ein solcher Mensch ist vermutlich ausgesprochen praktisch, konzentriert und lebt in finanziell abgesicherten Verhältnissen, es fehlt ihm aber an Kreativität, Hoffnungen und Träumen oder an dem Bewusstsein für die feinstofflichen Ebenen. Viel mühsame Arbeit und wenig Tanz. Veränderungen sind schwierig. Ein solcher Mensch entwickelt Gewohnheiten, gerät in einen Trott. Bei ihm ist der Befreiungsstrom abgeschnitten. Weil er nichts Neues zu

manifestieren vermag, klammert er sich an die vorhandene Sicherheit.

Natürlich handelt es sich hier um Extrembeispiele. Meist ist die Situation nicht ganz so eindeutig. Jedes Ungleichgewicht hat zur Folge, dass entweder die kosmische Energie oder die Erdenergie dominiert. Der eine oder andere ist perfekt im Gleichgewicht, doch das ist eher die Ausnahme als die Regel. Der erste Schritt bei der Analyse blockierter Chakren besteht darin, festzustellen, welches Thema dominiert.

Ein Ungleichgewicht in einem der Chakren kann sowohl den Auf- als auch den Abwärtsstrom verändern. Wenn etwa das zweite Chakra blockiert ist und der Schwerpunkt in erster Linie auf der kosmischen Energie liegt, werden die meisten anderen Chakren vermutlich trotzdem gut versorgt sein. Der größte Mangel dürfte sich wohl im ersten Chakra ergeben, öffnet man nun das erste Chakra, lässt sich das Problem unter Umständen dadurch lindern, dass man Erdenergie emporzieht und damit die kosmische Energie ausgleicht, die herabzufließen versucht. Wenn das erste Chakra blockiert ist, wird die kosmische Energie vermutlich kaum bis zum zweiten Chakra herabfließen.

Ein Mensch mit dominanter Erdenergie und einem blockierten zweiten Chakra dürfte in einem sehr viel traurigeren Zustand sein. Die fünf darüber liegenden Hauptchakren sind von ihrer Hauptquelle, dem ersten Chakra, abgeschnitten. Wenn man einen solchen Menschen behandelt, kann man sich darum bemühen, das Kronenchakra zu öffnen (obwohl das schwierig werden dürfte), oder direkt mit dem zweiten Chakra arbeiten, damit die Erdenergie aufsteigen kann. Dieses Beispiel zeigt, warum die Sexualität für körperlich orientierte Menschen oft so wichtig ist. Abgesehen von der körperlichen Stimulation lenkt sie die Energie in den restlichen Körper, der sonst unterversorgt wäre.

Auch die mittleren Chakren lassen sich im Sinne der vertikalen Strömungen deuten. Blockaden im fünften Chakra äußern sich bei geistigen Typen in der Unfähigkeit, Kreativität zu mani-

festieren und Ideen auszudrücken. Beim körperlich orientierten Typ führen sie zu inhaltsleerem Gerede oder dazu, dass sich die Kommunikation weder auf Wissen noch auf Kreativität stützt.

Liegen Blockaden des dritten Chakras vor, hat ein körperlich orientierter Typ zwar vielleicht Macht, aber keine Kontrolle darüber. Oder nur zeitweilig, oder aber er ist gefühllos. Ein geistig orientierter Mensch verfügt dann zwar möglicherweise über große innere Stärke, erreicht in der »wirklichen« Welt aber kaum etwas - und es fehlt ihm an Selbstbewusstsein im Umgang mit greifbaren Dingen.

Wenn das Herzchakra blockiert ist, ist auch die Energie blockiert, die von den beiden Polen kommt. Die Kommunikation zwischen Geist und Körper ist zusammengebrochen und muss neu aufgebaut werden, damit sich alles wieder öffnen kann. Wenn einer der Endpunkte blockiert ist, wird sich die Energie in einem der anderen Chakren ausgleichen - je nachdem, welcher Strom dominiert.

Alle Chakren sind dynamische Mischungen aus Erdenergie und kosmischer Energie. Das Verhältnis zwischen diesen beiden Energien bestimmt den Ausdruck des Chakras. Dazu gehört auch der horizontale Kanal, der sich kugelförmig vom Zentrum der Chakren nach außen ausdehnt. Alle Kanäle nutzen sowohl die kosmische als auch die materielle Energie, um in Austausch mit der Außenwelt zu treten. Dabei wird zugleich Energie von außen aufgenommen und mit der Quelle vermischt.

Ein erdorientiertes fünftes Chakra interessiert sich vielleicht für Bildhauerei, Schauspiel oder Tanz. Ein eher geistig orientiertes fünftes Chakra wird mehr Interesse am Schreiben oder an Sprachen zeigen. Ein erdorientiertes drittes Chakra interessiert sich für Wissenschaft und Technik, während sich sein geistig orientiertes Pendant von leitenden Positionen angezogen fühlen dürfte.

Auf diese Weise sorgen die Chakren dafür, dass ihre Muster erhalten bleiben. Eine Frau, die in einem technischen Beruf tätig ist,

wird eher Menschen aus diesem Bereich als aus der Politik kennen lernen. Tänzer werden von anderen Tänzern darin bestärkt, in Form zu bleiben, und Autoren von ihren Kollegen dazu veranlasst, Bücher zu lesen.

Ich konnte nur eine schwache Verbindung zwischen dem Geschlecht eines Menschen und der Verteilung zwischen den oberen und den unteren Chakren feststellen. Ich glaube auch, dass sie eher kulturellen als biologischen Ursprungs ist. Männer, die typischerweise im emotionalen Zentrum blockiert sind (das Kernchakra des körperlichen Bereichs), werden in die geistigen Bereiche ge- und aus dem Körper verdrängt. Frauen sind gemeinhin für das leibliche Wohl, also die Hausarbeit, das Kochen und die Kindererziehung zuständig (ganz zu schweigen davon, dass sie die Kinder auf die Welt bringen). Sie werden häufig in die unteren Chakren gedrängt. Das Ungleichgewicht zwischen den Geschlechtern äußert sich zu einem großen Teil im zweiten Chakra (Gefühle und Sexualität) - und führt zu einer starken Betonung dieses Bereichs, da die Energie nach Ausgleich strebt. Männer, denen der emotionale Ausdruck verweigert wird, legen mehr Wert auf sexuellen Kontakt. Für sie ist das eine Möglichkeit, in ihren Körper zurückzufinden und die körperliche Verbundenheit wiederaufzubauen. Frauen fühlen sich dadurch häufig unterdrückt, spalten sich von ihrer Sexualität ab und verlegen sich auf den emotionalen Bereich.

Eine größere Gleichberechtigung der Geschlechter führt dazu, dass sich die Muster verändern. Sie sind auch nicht so fest verankert, dass es nicht beinahe ebenso viele Ausnahmen wie Regelfälle gäbe. Viele Frauen verbringen sehr viel Zeit auf geistigen Ebenen, und die Männer ziehen los und arbeiten in der materiellen Welt. Viele Frauen sind eher an spirituellen Aktivitäten interessiert, zum Beispiel dem intuitiven Ausdruck, während viele Männer greifbarere Ziele verfolgen und lieber nur über Dinge sprechen, die konkret sicht- oder hörbar sind. Wie gesagt, allgemein gültige Regeln gibt es nicht.

Ein weiteres wichtiges Muster im Zusammenspiel der Chakren ist die Spirale. Ich habe bereits im Kapitel über das Herzchakra erklärt, dass man sich das gesamte Gefüge aus Körper und Geist als Spirale vorstellen kann, die vom Herzen ausgeht oder im Herzen endet. Wenn sich die Auswärtsbewegung zuerst auf die Kommunikation richtet, endet die Spirale im ersten Chakra, der Manifestation. Wenn sich die Spirale zuerst ins dritte Chakra schlängelt, endet sie im siebten. In beiden Fällen verbinden die Kanäle die Chakren drei und fünf, zwei und sechs sowie eins und sieben.

Die Wechselwirkung zwischen diesen Chakrapaaren ist nicht schwer zu verstehen. Wenn man das Gefühl hat, innere Stärke zu besitzen, erleichtert das die Kommunikation - und eine effektive Kommunikation steigert die eigene Macht. Übersinnliche und intuitive Fähigkeiten wachsen, wenn man sich auf seine Gefühle einstimmt, und die Gefühle werden stark von unbewussten Informationen beeinflusst, die wir auf übersinnlichem Wege aufnehmen. Die Chakren eins und sieben sind durch ihre Grundpolarität verbunden. Ihr Tanz erschafft das gesamte Spektrum.

Eine gründliche Analyse des eigenen spirituellen Wesens, der körperlichen Problematiken oder der Grundpersönlichkeit sollte alle diese Aspekte berücksichtigen. Auch hier lautet die allgemeine Regel zum Verständnis eines vielschichtigen Systems, dass man das System im Ganzen betrachten und es mit Hilfe der Fähigkeiten aller Chakren analysieren soll.

11

Chakren und Beziehungen

Die Chakren stehen im Kontakt mit der Außenwelt auch in ständigem Austausch mit anderen Chakren. Alle unsere Chakren reagieren auf die Energiemuster anderer Menschen, ob wir jemanden auf der Straße treffen oder eine enge Langzeitbeziehung mit ihm führen. Wenn wir wissen, was auf der Ebene der Chakren vor sich geht, können wir unsere Beziehungen und Begegnungen mit anderen besser verstehen. Es gibt zwei Grundprinzipien, die die zwischenmenschlichen Beziehungen regeln. Zum einen strebt Energie nach Ausgleich. Mit anderen Worten, Gegensätze ziehen sich an. Ein Mensch, der sich hauptsächlich im geistigen Bereich aufhält, wird sich unbewusst von Menschen angezogen fühlen, die von körperlicher Energie dominiert werden. Das gilt sogar dann, wenn er bewusst nach jemandem sucht, der ihm ähnlich ist. Oft verleihen eher die Unterschiede als die Ähnlichkeiten einer Beziehung Dauer, denn Unterschiede sind die Basis des Wachstums. Wie oft sehen wir zwei sehr unterschiedliche Menschen und fragen uns, wie sie zusammenfinden konnten, und erst recht, was sie zusammenhält.

Das zweite Prinzip besagt, dass Energiemuster dazu neigen, sich selbst zu erhalten - zwei geistig ausgerichtete Menschen werden wohl gemeinsam in den geistigen Bereichen bleiben, und körperlich orientierte Menschen werden einander bei ihren körperlich orientierten Vorhaben unterstützen.

Wir haben es also mit zwei Beziehungstypen zu tun - Gegensätze streben nach Ausgleich, Gleich und Gleich erhält die eigenen Charakteristika. Die schematische Darstellung der Beziehung zweier Menschen könnte wie Abbildung 11.1 aussehen. Je größer der Kreis, desto offener das Chakra. Die kleineren Kreise stellen geschlossene Chakren dar. Person B ist in erster Linie auf die oberen Chakren ausgerichtet, das Herzchakra ist halbwegs geöffnet. Seiner intuitiven Fähigkeiten ist sich der Betreffende nicht bewusst, was wohl an mangelnder Erdung oder dem Fehlen von emotionalen Informationen aus dem zweiten Chakra liegt. Person A ist gut geerdet, emotional und sexuell offen, außerordentlich intuitiv, aber auf anderen Ebenen eher verschlossen - sie besitzt wenig Selbstvertrauen und ein geringes Selbstwertgefühl. Diese beiden Menschen gleichen sich eigentlich sehr gut aus. Die Abstimmung der drei geöffneten oberen Chakren lässt vermuten, dass hier sehr viel intellektuelle Kommunikation und Lernen stattfindet: Person A erhält Informationen und den Kommunikationsanreiz, ihre übersinnlichen Fähigkeiten auszudrücken und diese Anlage vielleicht sogar in ihrem Partner zu fördern. Zudem dürfte die starke Ausrichtung ihres Partners auf die oberen Chakren sie aus ihrer starken Erdverhaftung lösen. Ihre dominanten Erdenergien sowie der sexuelle Kontakt bringen ihn auf die körperliche Ebene. Dadurch kommt es zu einem Ausgleich im Herzchakra, der beide auf dieser Ebene öffnet.

Probleme dürfte dieses Paar am ehesten im Bereich des dritten Chakras bekommen, wo keiner von beiden sehr offen ist, obwohl die sich kreuzenden Energieströme auf starke Aktivität in diesem Zentrum hinweisen. Auf Grund der Polarität zwischen den beiden Partnern können Machtkämpfe das Paar entfremden, wenn

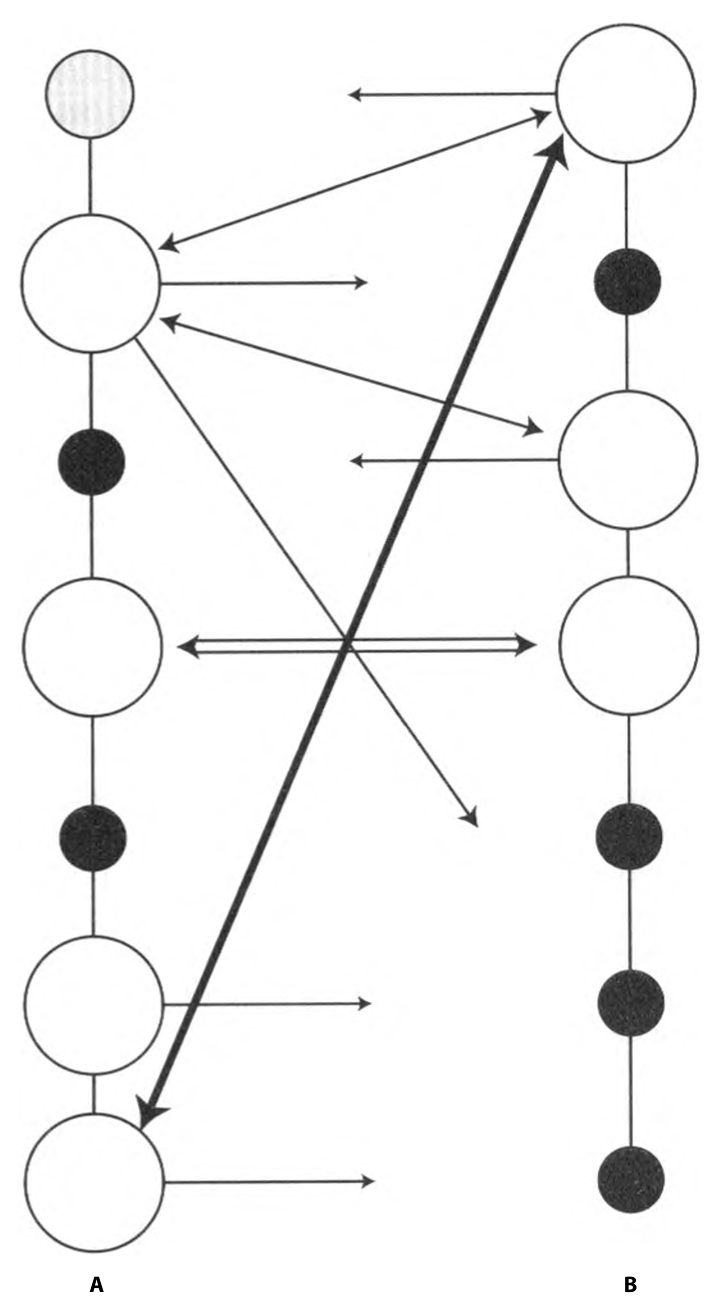


Abb. 11.1: Die Chakren zweier Menschen, deren gegensätzliche Energien einen Ausgleich in der Beziehung hersteilen

es sich mehr darauf konzentriert als auf den Ausgleich der Energien im Herzchakra.

Ein weiteres Beispiel sehen wir in Abbildung 11.2. Hier sind die beiden Menschen fast völlig identisch. Bei beiden sind die oberen Chakren sowie das Herzchakra geöffnet, die körperliche Ebene aber geschlossen. Wahrscheinlich besteht zwischen diesen Menschen ein hohes Maß an übersinnlicher Kommunikation, viel gemeinsames Wissen und eine starke Herzverbindung. Leider dürfte es ihnen schwer fallen, dieser Beziehung Gestalt zu verleihen, da keiner von beiden geerdet genug ist, um sie Wirklichkeit werden zu lassen. Sie möchte, dass dies durch sexuellen Kontakt geschieht, doch sein Machtgefühl erlaubt das nicht, und bei keinem von beiden ist die magnetische Anziehungskraft der unteren Chakren stark genug, die Trägheit der festen Muster zu überwinden. Diese beiden Menschen haben vermutlich eine sehr starke, liebevolle platonische Beziehung.

Die Chakren treten in erster Linie auf der eigenen Schwingungsebene durch Resonanz miteinander in Beziehung. Wenn ihr viertes Chakra also sehr offen, seines aber geschlossen ist, kann ihre Offenheit dazu beitragen, sein geschlossenes Chakra zu öffnen. Der umgekehrte Fall ist ebenfalls möglich, kommt aber seltener vor. Ein offenes Chakra, das in seiner unmittelbaren Nähe kein Gegenstück findet, sucht sich normalerweise ein anderes Ventil. Wenn im eigenen System ein sehr starker Akzent auf den unteren Chakren liegt, kann das allerdings Energie aus den oberen Chakren des Partners abziehen, was sich manchmal anfühlt, als schlössen sie sich.

Es ist auch möglich, dass ein offenes Chakra ein geschlossenes Chakra auf gleicher Ebene dominiert. John hat ein offenes fünftes Chakra und ist mit Paul zusammen, dessen fünftes Chakra geschlossen ist. Also übernimmt John das Reden, und Paul zieht sich noch mehr in sein Schweigen zurück. Oder nehmen wir das Beispiel von Bill und Mary. Wegen Bills offenem drittem Chakra ist Mary, bei der dieser Bereich schwach ausgeprägt ist, ständig im

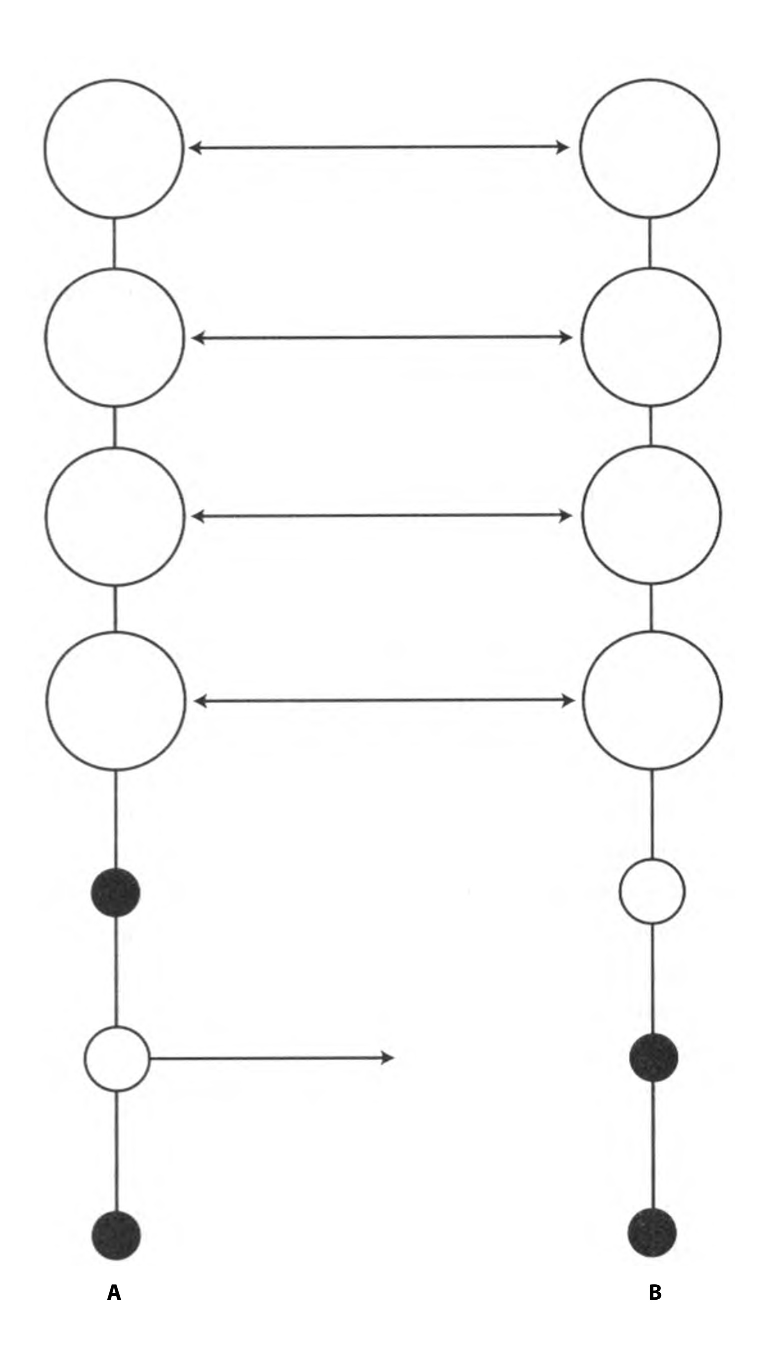


Abb. 11.2: Die Chakren eines Paares mit ähnlichen Energien

Nachteil, was ihr Gefühl von Ohnmacht noch verstärkt. Wenn er sensibel mit diesem Thema umgehen kann, kann sie von ihm lernen, und allmählich werden sie einen Ausgleich finden. Wenn wir die Dynamik kennen, können wir die Fallstricke besser vermeiden.

Es gibt unzählige Kombinationen zwischen Menschen in einer Beziehung. Wenn Sie eine Beziehung untersuchen möchten, kann es hilfreich sein, in einem Diagramm festzuhalten, wo Sie die offenen und die geschlossenen Chakren der Betreffenden vermuten. Das meiste wird bei genauer Beobachtung klar. Die Chakren dienen dann als Metapher, mit deren Hilfe man diese Beobachtungen erklären kann.

Kultur - Die Beziehungen vieler

Wenn schon die Beziehungen zwischen zwei Menschen so viele verschiedene Muster aufweisen, was geschieht dann erst, wenn wir unsere ganze Kultur in Betracht ziehen? Wirkt sich nicht auch die Kultur im Allgemeinen auf unsere Chakren aus?

Die Antwort ist ein klares und deutliches *Ja*. Wenn ein Mensch die Energie eines anderen auf einer bestimmten Ebene anregen oder dämpfen kann, können mehrere Menschen dies umso besser. Deshalb hat die Kultur einen so starken Einfluss auf unsere Chakren - sowohl zum Guten wie zum Schlechten.

Die westliche Kultur konzentriert sich derzeit offenbar stark auf die unteren Chakren. Dabei liegt der Schwerpunkt auf Geld, Sex und Macht. Es wäre verführerisch, hier hineinzuinterpretieren, dass wir diesen Chakren weniger Bedeutung zumessen sollten und »spiritueller« werden müssen. In Wirklichkeit wird die Heiligkeit der ersten drei Chakren bereits verleugnet, was die Fixierung auf ihre Schattenseiten verstärkt.

Wenn eine unangemessene Fixierung auf einer bestimmten Ebene vorliegt, wird ein Grundbedürfnis nicht erfüllt.

Wenn wir die heilige Verbundenheit mit der Erde verleugnen, ersetzen wir sie durch Materialismus. Wir suchen Sicherheit in finanziellen Imperien - indem wir in immer größeren Häusern wohnen, immer bessere Autos fahren oder ein immer höheres Gehalt beziehen. Eine derartige Verhaftung erhält sich selbst, da sie den Planeten schändet und uns weiter von unserer Quelle entfernt. Der Materialismus befriedigt unser erstes Chakra ebenso wenig wie Junkfood - er verstärkt den Hunger nur noch. Desgleichen gilt, wenn wir uns nicht um unseren Körper kümmern, werden wir irgendwann krank und ganz von der Sorge um unsere Gesundheit in Anspruch genommen. Das erste Chakra wird überbetont, wenn es an energetischer Erdung und Hochachtung vor der Natur fehlt. Der westliche Materialismus lässt sich als der Versuch einer Kultur verstehen, den Verlust der Göttin in ihrer Gestalt als Mutter Natur zu kompensieren.

Im zweiten Chakra wird die Heiligkeit der Sexualität öffentlich verleugnet. Gleichzeitig wird die Sexualität fast überall in der Werbung eingesetzt und werden mit Produkten, die uns »sexier« machen sollen, Jahresumsätze erzielt, die in die Milliarden gehen. Man verspricht uns Erfüllung durch sexuelle Attraktivität - nicht durch den sexuellen Akt selbst oder eine dauerhafte Beziehung. Die Schattenseiten einer verleugneten Sexualität sind Vergewaltigung, Kindesmissbrauch, sexuelle Belästigung, Pornographie, Sexsucht und eine Faszination der Öffentlichkeit für Sex-Skandale in der Politik. Unser Verhaftetsein auf dieser Ebene zeigt einen Mangel an Erfüllung.

Was das dritte Chakra angeht, wirken sich Fragen der Macht und der Energie auf das Leben eines jeden Menschen aus. Die Macht liegt in den Händen weniger, und die Mehrheit der Menschen beklagt, dass sie sich ohnmächtig und als Opfer fühlen. Wir halten Macht für etwas, das außerhalb von uns selbst liegt und sich dadurch mehren lässt, dass wir mehr Geld verdienen, sexuell attraktiver sind oder uns an die Regeln halten, bis jemand an höherer Stelle uns in den Kreis derjenigen aufnimmt, die die Regeln

machen. Wie in Kapitel vier erwähnt, wird Macht gerne als Macht über, nicht als gemeinsame Macht definiert. In den meisten Fällen wird Konformismus belohnt und die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit unterbunden. Das meiste Geld geben wir für das Militär aus, das nur einem einzigen Zweck dient: Macht und Kontrolle auszuüben und dabei falls nötig auf Gewalt und Einschüchterung zurückzugreifen.

Weniger kulturelle Konflikte gibt es zum Thema Liebe, denn fast alle Menschen sind übereinstimmend der Ansicht, dass die Liebe einer der wichtigsten Bestandteile des Lebens ist. Doch die Praxis reicht nur selten an das Ideal heran. Wir investieren viel Geld in den Kauf neuer Bomber, während die Obdachlosen in unseren Städten in Hauseingängen schlafen. Die Diskriminierung von Menschen auf Grund ihrer Rasse, ihres Geschlechts und ihres Alters, religiöse Intoleranz sowie Vorurteile aller Art untergraben die Praxis von Liebe und Mitgefühl, das wahre Reich des Herzens. Die Liebe wird auf flüchtige romantische Affären zwischen heterosexuellen Erwachsenen reduziert, und selbst das bringt Schmerz und Frustration, gebrochene Herzen, sprunghaft ansteigende Scheidungsraten und kaputte Familien mit sich.

Das fünfte Chakra ist gerade dabei, sich auf kultureller Ebene weit zu öffnen. Massenkommunikation aller Art bindet uns an die kulturelle Matrix und versorgt uns jederzeit mit den neuesten Informationen. Doch wie bereits gesagt, vergiften die Medien unser Denken mit Gewalt und Sensationsgier. Lärm stört unseren Alltag - vom Klingeln der Telefone und dem Dröhnen des Verkehrs bis hin zu Flugzeug- und Industrielärm. Wir schenken diesem Chakra nicht die Aufmerksamkeit, die es verdient, und achten nicht auf das, was über den Äther geht und in das Nervensystem unserer Kultur eingespeist wird.

Die spirituellen Bereiche des sechsten und siebten Chakras beginnen gerade erst, sich zu öffnen. Spirituelle Bücher finden mehr Käufer als je zuvor. Die Menschen lernen, ihre Intuition zu nutzen, und wenden sich an medial begabte Menschen. Immer

mehr Menschen erforschen die religiöse Vielfalt, vereinen östliche und westliche, alte und moderne Techniken. Informationen sind leichter zugänglich und zahlreicher als je zuvor.

Doch bis der Eintritt in die oberen Chakren kulturell abgesegnet ist, haben wir noch einen weiten Weg vor uns. Noch gibt es weit mehr Menschen, die im Handel tätig sind, als solche, die meditieren. Menschen mit medialen Fähigkeiten werden der Scharlatanerie verdächtigt. Spiritualität stößt bei denjenigen, die nichtchristliche Praktiken für »Teufelszeug« halten, auf Zynismus oder offene Verurteilung. Die Betonung der unteren Chakren ist so stark, dass der Rhythmus unserer Kultur es uns erschwert, zu meditieren oder Zeit für kreative Betätigung zu finden. In unserer Sprache gibt es nur wenige Wörter, um übernatürliche Phänomene zu beschreiben, und der »spirituelle Typ« muss oft feststellen, dass er missverstanden wird. Offenbar leidet unsere Kultur an spiritueller Armut.

Andere Kulturen betonen andere Chakren. Indien zum Beispiel hat seinen Schwerpunkt auf dem Streben nach Spiritualität und legt wenig Wert auf Ermächtigung des Einzelnen und auf Materielles. Das Land ist für seine Ausrichtung auf die oberen Chakren bekannt, und viele Menschen reisen der spirituellen Lehren wegen dorthin. Andererseits gibt es in Indien bittere materielle Armut, die die Besucher aus der westlichen Welt schockiert.

Weil kulturelle Schwerpunkte so schwer wiegen, brauchen Menschen, die sich in neuen Bereichen öffnen möchten, Gleichgesinnte. Diese Menschen unterstützen sie und geben ihnen Kraft für ihren Kampf, während sie lernen und in neuen Bereichen wachsen.

Jeder Mensch wird zwangsläufig von der Kultur beeinflusst, in der er lebt. Andererseits hilft uns das auch zu erkennen, dass wir mit unserer Geisteshaltung ebenfalls auf unsere Umgebung einwirken. Jedes Mal, wenn wir unser Bewusstsein erweitern, leisten wir einen kulturellen Beitrag. Jedes Mal, wenn wir Gleichgesinnte

finden, stärken wir diesen Beitrag. Jedes Gespräch trägt zur Gesamtgestalt bei.

Wenn wir die Beziehungen zwischen unseren Chakren und dem größeren kulturellen Fluss verstehen, in dem wir uns befinden, können wir die evolutionäre Bewusstseinsentwicklung im Laufe der Geschichte besser erforschen. Indem wir herausfinden, was früher geschah, können wir besser abschätzen, welche Möglichkeiten die Zukunft bringt. Dann wird unsere eigene Rolle in dieser Zukunft klar.

12

Die evolutionäre Perspektive

Von allen Möglichkeiten, die uns das Chakrasystem aufzeigt, ist die evolutionäre Perspektive vielleicht die spannendste. Die Chakren sind ein Organisationssystem universeller Prinzipien. Es überrascht also nicht, dass sich diese umfassende Formel für Ganzheit sowohl auf die kulturelle als auch auf die individuelle Entwicklung übertragen lässt. Die soziokulturelle Geschichte der westlichen Welt ist ein perfektes Spiegelbild unserer psychologischen Entwicklung und folgt der Evolution der Chakren von unten nach oben.[1] Wenn wir diese Formel als Linse benutzen und die aktuelle Jahrtausendveränderung durch sie betrachten, stellen wir fest, dass das Chakrasystem auch eine elegante Landkarte für unsere gemeinsame Reise ist und neues Licht auf die uralten Fragen wirft: *Wo stehen wir? Wie sind wir an diesen Punkt gelangt?* und *Wohin gehen wir?*

Die erste Frage: »Wo stehen wir?«, lässt sich am besten in Form einer Metapher beantworten. Diejenigen, die sich mit dem Zeitgeschehen beschäftigen, sind übereinstimmend der Meinung, dass wir uns weltweit in einem mas-

siven Umbruch befinden. Dieser Umbruch lässt sich mit einer kollektiven Initiation, einem »Erwachsenwerden« vergleichen. Er gleicht den Stammesritualen, welche die Heranwachsenden von der kindlichen Welt in die Welt der Erwachsenen überführen. Innerhalb des Chakrasystems lassen sich die Herausforderungen, denen wir uns heute stellen müssen, als Reise durch das Chakra verstehen, das am stärksten mit Veränderungen in Verbindung gebracht wird - das feurige dritte Chakra. Wir verbrennen den Treibstoff der Vergangenheit, um damit den Weg in die Zukunft zu erhellen. Das dritte Chakra steht für die derzeit vorherrschenden Wertvorstellungen von Macht und Willen, Energie und Aggression, Ego und Autonomie, die wir auf unserem Weg zur nächsten Stufe, dem vierten Chakra, integrieren, auflösen und überschreiten müssen. Das vierte Chakra ist das Reich des Herzens. Ihm sind Frieden, Gleichgewicht, Mitgefühl und Liebe zugeordnet. Man kann diese Reise als ein kollektives »Reifen im Herzen« betrachten.

Damit Sie nicht denken, es handle sich hier um eine Utopie, die sich aus den Sechzigerjahren herübergerettet hat, werde ich diese Theorie anhand einer evolutionären Zeitlinie entwickeln, die sich über die 30 000-jährige Geschichte der Menschheit erstreckt. Das wird dann die zweite Frage beantworten: »Wie sind wir an diesen Punkt gelangt?«, was uns wiederum Hinweise auf die dritte und wichtigste Frage gibt: »Wohin gehen wir?«, denn aus dieser Frage erwächst eine neue globale Vision, die wir im Augenblick dringend nötig haben.

Wie sind wir an diesen Punkt gelangt?

Chakra eins: Erde und Überleben

Im ersten Chakra verbinden sich das Element »Erde« und die »Überlebensinstinkte« zum Fundament des gesamten *Chakrasystems*. Bevor sich der Einzelne weiterentwickeln und höhere

Ebenen erreichen kann, muss er sein Überleben sichern. Unser aller Überleben - und ganz besonders die Gesundheit der Biosphäre - hängt wie das Überleben des Einzelnen von unserer Verbindung zur Erde ab. Wir täten gut daran, sie als die Basis aller künftigen Entwicklungen zu betrachten. Wenn sich der Einzelne wieder darauf besinnt, dass sein Körper heilig ist, wird auch die Erde wieder zum heiligen Körper der Zivilisation, zu unserem gemeinsamen ersten Chakra.

Auf Sanskrit heißt das erste Chakra Muladhara, »Wurzel«. Unsere Wurzeln liegen in der Vergangenheit, der *Religio* oder »Wiederverbindung«, was uns zu unseren Kernprinzipien, zu Einheit und Einfachheit zurückführt. Im Paläolithikum waren unsere Vorfahren der Erde näher, deren lebendiges Netz sie umgab. Es war das Fundament ihrer Existenz. Sie jagten Wild, sammelten Pflanzen und lebten in Höhlen. Manchmal reisten sie als Nomaden über das Land - seinen Stimmungen und Schwankungen ausgeliefert.

Die Erde ist der Schoß, unser Ursprung, die Mutter, die uns gebar, unser Anfang, unser Fundament. In ihrer natürlichen, göttlichen Gestalt war die Erde der primäre religiöse Einfluss paläolithischer Gesellschaften und wurde von unseren Vorfahren als lebendige Göttin verehrt. Die Erde schenkte und nahm Leben, die Erdmutter gebar und erneuerte. Sie war gleichbedeutend mit dem Überleben. Die Natur war die Originalschablone für den Ursprung des Lebens, der Boden, auf dem es wuchs, die Wurzel unserer Existenz.

Unsere kulturellen Werte berauben sowohl den Körper als auch die Erde ihrer Würde und verleugnen gleichzeitig unsere Vergangenheit. *Wir sind im wahrsten Sinne des Wortes von unseren Wurzeln abgeschnitten,* und das beeinträchtigt unser Überleben und unsere Fähigkeit, über diese Stufe hinauszuwachsen. Im Laufe seiner Entwicklung steigt das Bewusstsein durch die Chakren auf, doch wie die Pflanzen können wir nur wachsen, wenn wir unsere Wurzeln tief in die Erde bohren. Wir müssen in beide

Richtungen gleichzeitig wachsen - wir müssen nach oben, der Komplexität der Zukunft entgegenwachsen und unsere Wurzeln nach unten in die Einfachheit der Vergangenheit schicken und dort verankern.

Wenn unsere Spezies eine Zukunft haben soll, dürfen wir weder die Wurzeln unserer Vergangenheit noch unsere Verbindung zur Erde verleugnen. Es kommt nicht überraschend, dass unzählige Bewegungen diese uralte spirituelle Verbindung zur Erde, zur altsteinzeitlichen Muttergöttin und den uralten Praktiken wiederherstellen möchten, die uns auf einfachem und direktem Wege mit dieser fundamentalen Ebene mythischen Bewusstseins in Kontakt bringen. Während der massiven Veränderungen, die zweifellos kommen werden, kann diese Rückbesinnung auf die Erde als spirituelles Zentrum stabilisierend wirken. Das hält unsere Entwicklung nicht auf, sondern sichert sie. Wie Marion Woodman sagte: »Wenn wir das Heilige im Materiellen nicht wiederfinden, ist dieser Planet verloren.«[2]

Ohne die Mutter kann ein Kleinkind nicht überleben. Sein Lebensumfeld lässt sich als Kreis darstellen, in dessen Zentrum die Mutter steht. Wenn das Kind überleben möchte, kann es sich nur ein gewisses Stück weit von diesem Zentrum entfernen. Dieses Stadium bezeichnet der Jungsche Autor Gareth Hill als *statisch feminin,* eines der vier Stadien in der Dialektik statischer und dynamischer maskuliner und femininer Prinzipien.[3] Es wird durch einen Kreis mit einem Punkt in der Mitte symbolisiert, das der Brust ähnelt, die ein Kind nährt. Der Kreis ist die Grenze. Er zeigt, wie weit wir uns vom Zentrum entfernen können, ohne unser Überleben zu gefährden. Je älter wir werden, desto größer wird er.

So wie das Kleinkind an die Mutter gebunden ist, war unsere Kultur anfangs ganz und gar an den von Mutter Natur gesteckten Rahmen gebunden. Sie war der allmächtige Mittelpunkt, beherrschte unsere Erfahrungen. Wir, die Kinder der Erde, waren in ihren Rhythmen von Licht und Dunkelheit, warm und kalt, nass

und trocken gefangen. Sie war die allmächtige gute oder grausame Mutter, die uns Fülle schenkte oder Zerstörung brachte. Wir finden unsere spirituellen Wurzeln, indem wir die Heiligkeit dieses überwältigenden Planeten wiederentdecken, auf dem wir leben.

Chakra zwei: Wasser und Sexualität

Wenn ein Organismus sein Überleben gesichert hat, wendet er sich dem Vergnügen und der Sexualität zu. Das dem Element Wasser zugeordnete zweite Chakra steht für das Streben nach Genuss, die Erweiterung der eigenen Welt durch das Erforschen der Sinne, das Reich der Gefühle und das Spiel der Gegensätze, was durch die Sexualität geschieht.

Der Klimawandel nach der letzten großen Eiszeit (10000 - 8000 v. Chr.) kennzeichnete den Anbruch der kulturellen Ära des zweiten Chakras. Dieser weltweite Frühling fiel mit den Anfängen des Ackerbaus, der Seefahrt und schließlich der Entwicklung der Bewässerungstechnik zusammen - durchweg Aspekte des Wasserelements. Astrologisch gesehen war es der Beginn des Krebszeitalters. Der Krebs ist ein kardinales Wasserzeichen. Auch die Grundthematik der Fruchtbarkeit, die das Neolithikum beherrschte, passt zum wässrigen Aspekt der Fortpflanzung. Schätzungen gehen davon aus, dass die Bevölkerung in den rund 7000 stabilen Jahren von 5 auf 100 Millionen Menschen anwuchs.[4] Dieser deutliche Anstieg brachte seine ganz eigenen Herausforderungen mit sich und regte die Entwicklung von Bewusstsein und Kultur weiter an.

Die Entwicklung der Landwirtschaft erleichterte den Überlebenskampf. Größere Populationen konnten relativ zuverlässig ernährt werden. Die Kultur - Kunst, Religion, Handel, Architektur und die Anfänge der Schrift - erblühte. Weil der Archetyp der Großen Mutter in der Jungsteinzeit immer noch das vorherr-

schende Prinzip war, wird dieses Stadium als statisch feminin bezeichnet, obwohl sich allmählich neue Elemente regten.

Wo die Fruchtbarkeit verehrt wird, wird auch die Geburt verehrt. Diese Kinder wachsen zu Männern und Frauen heran, was zwangsläufig dazu führt, dass beiden Geschlechtern die gleiche Verehrung entgegengebracht wird. Im Laufe der Zeit entwickelte sich ein mythisches Gegenstück zur Großen Mutter - der Sohn/Geliebte. Als dieser Archetyp allmählich an Bedeutung gewann, wurde das Ungleichgewicht zwischen den Geschlechtern in ihren Rollen als Mutter und Kind immer deutlicher. In einer landwirtschaftlichen, auf Fruchtbarkeit ausgerichteten Gesellschaft fiel die Rolle des Mannes, der in der Altsteinzeit als heiliger Jäger verehrt wurde, sehr viel kleiner aus. Es wurde viel über jene Zeit und ihre Geschlechterpolitik spekuliert - und auch über ihren Niedergang. Doch unabhängig davon, ob es sich nun, wie Riane Eisler behauptet,[5] um eine gleichberechtigte, partnerschaftliche Gesellschaft oder um ein goldenes Zeitalter des Matriarchats handelte, wie einige wehmütige Feministinnen meinen, haben archäologische Forschungen ergeben, dass es damals weder Befestigungsanlagen noch Kriegswerkzeug gab, und stattdessen ein friedliches, erfolgreiches und tief religiöses Wachstum der Gemeinschaften enthüllt.[6]

Kein Ungleichgewicht bleibt auf Dauer stabil. Der mythische Sohn/Geliebte und die Große Mutter als die herrschenden Prinzipien der Natur wurden schließlich - ob durch den Einfall erobernder patriarchalischer Stämme aus den nördlichen Steppen, wie Marija Gimbutas glaubt,[7] oder durch eine schleichende innere Veränderung - von einem kriegerischen Gottvater brutal gestürzt, was schließlich dazu führte, dass die Göttinnenkulturen durch ein aggressiv herrschendes Patriarchat ersetzt wurden. Diese gewaltsame und turbulente Veränderung läutete den Beginn unserer Ära, das Heraufziehen des dritten Chakras, ein.

Chakra drei: Feuer und Wille

Chakra drei ist dem Element Feuer zugeordnet und steht für das Aufkeimen von Macht, die aus dem Bewusstsein um die eigene Autonomie und aus der Entwicklung des eigenen Willens entsteht. Der freie Wille ist eine relative Neuerung im Evolutionsmix. Kein Tier beherrscht das Feuer, und kein Tier kann sich und seine Umwelt in dem Maße verändern wie der Mensch. Kraft unseres freien Willens können wir mit passiven, von der Vergangenheit diktierten Gewohnheiten brechen und eine neue Richtung einschlagen. Der freie Wille ist für neue Durchbrüche, für Innovationen, die Vorläufer jeder Veränderung und somit der kulturellen Evolution selbst, von entscheidender Bedeutung.

In der kindlichen Entwicklung ist dieses Stadium von der beginnenden Impulskontrolle gekennzeichnet, wenn das Kind lernt, seine instinktiven Bedürfnisse zu Gunsten sozial akzeptableren Verhaltens zu zügeln. Dieser Lernprozess weckt zudem die Fähigkeit zur Autonomie und damit das Bedürfnis, die eigene Realität zu bestimmen, was, wenn auch unbeholfen, in der so genannten »Trotzphase« geschieht.

In einer Kultur erkennt man dieses Stadium daran, dass eine Zivilisation nicht mehr so stark an die Zyklen der Natur gebunden ist und sich mit Hilfe zunehmend komplexerer Technik über die von der Natur gesteckten Grenzen hinwegsetzt. Es ist nicht klar, wie viele Menschen in der Jungsteinzeit ein Gefühl für eine eigene Autonomie besaßen, die über die Aufgaben hinausging, die ihnen von der Gemeinschaft auferlegt waren. Wer Erfahrung mit dem bäuerlichen Leben hat, weiß, wie abhängig man von den Zyklen und Launen der Natur ist. Ich vermute, dass seine zunehmenden technischen Fähigkeiten es dem Menschen erlaubten, sich von der Natur zu entfernen, was ihm wiederum die Möglichkeit des freien Willens eröffnete. Leider gelangte der eine oder andere Mensch oder Stamm eher zu dieser Erkenntnis als andere

und konnte so die neu entdeckte Willenskraft dazu einsetzen, andere zu beherrschen, die schwächer waren oder sich ihres eigenen Willens noch nicht bewusst geworden waren.

Im Laufe der nächsten Jahrtausende begehrten aufstrebende männliche Kräfte gegen die dominante Göttlichkeit der Muttergöttin auf und legten den Grundstein für jenen aggressiven Zivilisationsabschnitt, in dem wir uns bis heute befinden. Es muss in der Tat sehr viel Kraft gekostet haben, die religiöse Symbolik zu ersetzen, die seit Anbeginn der Zeit existierte. Was könnte der wunderbaren, Leben schenkenden Macht der Göttin schon gleichkommen?

Der Tod ist die einzige Macht, die der Fähigkeit, Leben zu geben, an Stärke gleichkommt. Das Wunder der Geburt, das nur die Frau wirken kann, wurde zum *willentlichen Schöpfungsakt* des männlichen Gottes. Nun hatte die Zukunft ihren Ursprung im Kopf, nicht mehr im Körper, in der Angst und weniger im Vertrauen. Um an die Macht zu gelangen, war der männliche Archetyp gezwungen, seine ebenbürtige Macht mit ständigen Demonstrationen von Herrschaft, Krieg und Heldentaten zu beweisen.

Die Verwandlung der friedlichen Göttinnenkulturen der Jungsteinzeit in eine aggressive, die Sonne verehrende Kultur begann mit der Invasion der Pferdehirten, die ungefähr 4300 v. Chr. aus den nördlichen Steppen einfielen.[8] Es gab eine Reihe von Invasionen und anschließenden Aufständen, und 3000 Jahre später, in der Eisenzeit (etwa 1500 v. Chr.), war der Wandel vollzogen. Die Göttinnenkulturen waren in die Unterwelt verlorener Zivilisationen verbannt und wurden von einer Ära abgelöst, deren Charakteristika Macht, Herrschaft und Krieg sind. Die Eisenzeit fällt mit dem Beginn des Widderzeitalters zusammen. Der Widder ist ein kardinales Feuerzeichen, und das Feuer ist das Element des dritten Chakras. Ermöglicht wurde diese Veränderung dadurch, dass der Mensch im Feuer Metalle schmieden und Kriegswerkzeuge und Waffen herstellen konnte. Metallwerkzeuge boten Vorteile im Überlebenskampf, schenkten Überlegenheit gegen-

über anderen und begünstigten strategisches Denken. Man konnte nun mit geringerem Aufwand mehr erreichen, die Produktion erhöhte sich, und das machte eine bessere Koordination und stärkere Kontrolle durch theokratische Machtstrukturen nötig, etwa hinsichtlich der Fragen, wie man das Korn lagern und verteilen, mit Waren handeln oder mit den Wasservorräten haushalten wollte. Waffen ermöglichten es einer Kultur, eine andere zu beherrschen.

Das dritte Chakra kündigte die Geburt des Individualismus an, dessen mythisches Thema die Heldenreise war. Ihr Ziel war es, die Drachen der alten Traditionen zu töten (das mangelnde Bewusstsein der Vergangenheit zu beseitigen) und zur eigenen, individuellen Macht zu finden. Geweckt wurde der Individualismus durch Heldentaten, durch die mit der Technik einhergehende transzendente Freiheit und dadurch, dass die Aggression zum grundsätzlichen Überlebensmodus wurde. Eine der mythischen Schlüsselfiguren dieser Zeit ist Prometheus, der den Göttern das Feuer stahl.

Um dieses Chakra - und die entsprechende Ära - verstehen zu können, muss man wissen: *Man erreicht es im Allgemeinen dadurch, dass man sich zuerst einmal von den Werten der ersten beiden Stufen - Erde und Wasser - abwendet*. Und tatsächlich kann das Feuer nicht brennen, wenn zu viel von einem der anderen beiden Elemente vorhanden ist. Wenn man die Basis verleugnet, gibt es kein gesundes Wachstum. Es ist der unreife, anfängliche Versuch, das kollektive Bewusstsein aus den passiven Gewohnheiten der unteren Chakren zu reißen und ihm eine neue Richtung zu geben.

Für das im Entstehen begriffene Patriarchat bedeutete das, dass es die wichtigsten Werte der vorangegangenen jungsteinzeitlichen Kultur - die Werte der ersten beiden Chakren, also die Heiligkeit der Erde, die Sexualität, die Gefühle, die Frau, die Gemeinschaft und die Zusammenarbeit - ablehnen und offen dominieren, sie im Grunde ins Gegenteil verkehren musste. Statt

friedlicher Erdgöttinnen gab es nun donnernde Himmelsgötter, statt dem Wunder der Geburt die Angst vor dem Tod, die Heiligkeit der Sexualität wurde unterdrückt, und auf partnerschaftliches Miteinander folgte hierarchische Kontrolle. Diese Veränderung zerstörte die Grundordnung des Lebens, die seit Anbeginn menschlichen Bewusstseins, vielleicht sogar schon seit vielen hunderttausend Jahren bestanden hatte.

In der hinduistischen Mythologie lässt sich diese Entwicklung mit der Aufstiegslehre vergleichen, wie sie die *Yoga-Sutras* von *Patanjali* veranschaulichen. Hier ist das Ziel, Befreiung zu erlangen, indem man das Bewusstsein aus seiner Einbettung in die Materie befreit. Wie in den meisten patriarchalischen Religionen strebte man in erster Linie himmelwärts, wurde der Himmel ver-, die Erde entehrt. Eine solche Schwerpunktsetzung mag damals vielleicht sogar nötig gewesen sein, damit man die Aufmerksamkeit von den banalen Angelegenheiten abwenden und erkennen konnte, dass es noch andere Realitätsstufen gibt. Jede neue Polarität im kosmischen Tanz erweitert unseren Horizont und vergrößert unsere Wahlmöglichkeiten. Diese Polarität ermöglicht dann jene dynamische Wechselwirkung zwischen den Kräften, die nötig ist, um Macht zu erzeugen.

Kennzeichnend für die Ära des dritten Chakras ist das *dynamisch Maskuline,* das von einem Kreis mit einem Pfeil symbolisiert wird - dem Symbol, das wir sowohl für den Mann als auch für den Planeten Mars verwenden, und das die aggressive Energie darstellt. Der Pfeil drängt vom statischen Kreisschluss des Weiblichen auf linearem Weg in eine neue Richtung. Doch bevor sich eine neue Richtung etabliert hat, werden oft die alten Gewohnheiten und Bräuche, die herrschenden Bewusstseinsstrukturen, zerstört.

Die Charakteristika des dritten Chakras, Aggression, Technik und politische Macht, verfolgen uns bis heute - vom Patriarchat der Eisenzeit und den aufstrebenden wissenschaftlichen und industriellen Revolutionen über zwei Weltkriege und zahllose ge-

waltsame Auseinandersetzungen bis hin zu den neuesten Erfindungen wie Raumschiffen und Computertechnik. Fragen der Macht und der Energie, der übermäßigen Kontrolle und Herrschaft über andere stehen im aktuellen Zeitgeschehen an erster Stelle. Dass wir unser nicht enden wollendes Verlangen nach Energie mit unseren Bodenschätzen befriedigen, ist ein ökologisches Grundproblem. In vielen Zwölf-Schritte-Programmen, die den Opfern unseres Paradigmas der Dominanz helfen sollen, geht es darum, den eigenen, von Eltern, Schulen, Chefs und der Regierung dominierten Willen zurückzuerobern. »Ermächtigung« ist ein psychologisches Modewort und wirkt der »Opfermanie« entgegen, die in der heutigen Heilungsbewegung eine solch zentrale Rolle spielt.

Unsere Zeitungen, unsere Unterhaltungsmedien und unsere Politik sind voller Aggression und Gewalt. Die Wahrscheinlichkeit, dass wir uns in Folge eines Atomkriegs in ein angekohltes Stück Geschichte verwandeln, hat sich seit dem Ende des Kalten Krieges zwar verringert, ist aber durchaus noch vorhanden. Andererseits entzündet das Feuer unserer Zeit auch neue Technologien, erschließt neue Bewusstseinskanäle und heizt die chaotische Bewegung vereinzelter Individuen in der Planetensuppe auf, damit diese sich immer schneller bewegen und gemeinsam auf den gewaltigen Aufstieg zur nächsten Stufe zubewegen.

Die Entwicklung von Individualismus, Willen, Technik und die »Ermächtigung« sind wichtige Schritte auf dem Weg zu einem globalen Bewusstsein. Der Individualismus schenkte uns Vielfalt, erweiterte die Möglichkeiten für Neuerungen und gab uns das Gefühl, von den anderen getrennt zu sein, das den eigenen Willen weckt und das nötig ist, damit wir die Evolution aktiv mitgestalten können, statt sie passiv über uns ergehen zu lassen. Erde und Wasser fließen nach unten. Sie folgen passiv der Schwerkraft. Feuer lenkt die Bewegung nach oben und ermöglicht es uns, die oberen Chakren zu erreichen, gemeinsam an der Erweiterung des globalen Bewusstseins zu arbeiten. Vielleicht er-

wachte das menschliche Bewusstsein vor einer halben Million Jahren mit der Macht über das Feuer. Nun kann das Feuer der modernen Technik das globale Bewusstsein wecken - oder lähmen. Das sind die Unwägbarkeiten dieser Veränderung. Doch bevor wir vollständig in die Gegenwart eintreten, müssen wir uns mit einer weiteren Ära auseinander setzen, dem ersten Versuch der Menschheit, ins Herz zu gelangen - dem Christentum.

Chakra vier: Liebe und Gleichgewicht

In den tantrischen Originalzeichnungen wird das vierte Chakra als zwei ineinander verschlungene Dreiecke dargestellt - das mit der Spitze nach unten zeigende Dreieck des Geistes, der in die Materie hinabsteigt, und die nach oben gerichtete Auflösung der Materie im Geist. Auf der Ebene des Herzchakras befinden sich diese beiden Pole ganz und gar im Gleichgewicht, und dieses Gleichgewicht ist eine der zentralen Eigenschaften des Herzchakras.

Wir kämpfen noch immer mit Fragen der Macht und der Herrschaft, wie sie für das dritte Chakra typisch sind. Dennoch halte ich die Entstehung des Christentums für einen ersten Versuch, ins vierte Chakra aufzusteigen. Die philosophischen Ideale des Christentums (selbst wenn sie oft an der Praxis scheiterten) waren Liebe, Einheit, Vergebung und Hingabe des eigenen Willens an eine »höhere« Macht - an einen Gottvater, der immer noch einiges mit den wütenden, patriarchalischen Donnergöttern gemeinsam hatte, aber auch eine weichere, liebevollere Seite besaß. Die Geburt von Christus, Gottes Sohn, symbolisiert die Verschmelzung des Göttlichen mit dem Sterblichen, die für die Hälfte des Weges, die das vierte Chakra markiert, typisch ist.

Leider vermochte das Christentum nicht, eine wahre Religion des Ausgleichs zu sein. Es erlebte seinen Aufschwung in einer Blütezeit des Patriarchats, als das herrschende Paradigma noch

immer auf der Verleugnung der unteren Chakren beruhte und die heiligen Werte des Weiblichen, Ungestümen, der Erde, der Sexualität und der Eigenverantwortung verleugnete. Nichtsdestotrotz wirkte sich das Christentum stabilisierend auf das herrschende dynamisch Maskuline aus, dessen anfänglicher Widerstand gegen die alten Traditionen eine Art gesellschaftliches Chaos mit vielen verschiedenen Splittergruppen erzeugt hatte, die miteinander wetteiferten und einander bekämpften.

Das dynamisch Maskuline wurde zum *statisch Maskulinen*, das von einem Kreuz symbolisiert wird. Hier liegt der Schwerpunkt auf Stabilität, die durch Gesetz und Ordnung entsteht. Das mäßigt die anfängliche Verleugnung unserer Urnatur - nur handelt es sich dabei nicht mehr um eine Reaktion, sondern um die ständige Überbewertung der einen Seite auf Kosten der anderen: Hell ist gut, dunkel ist böse; der Mann ist stark, die Frau ist schwach; die Erde ist vergänglich und entbehrlich, der Himmel ist ewig und vollkommen. Dies mag zwar die Illusion von Stabilität erzeugen, doch um sie aufrechtzuerhalten, wird vieles unterdrückt, überall dort, wo das System eine Schwachstelle hat. Und so war die Religion der Liebe, des Ausgleichs und der Vergebung für solch schreckliche Entgleisungen wie die Kreuzzüge, die Inquisition und die Hexenverbrennungen verantwortlich. Die eine oder andere Extremform des Christentums dämonisiert noch heute auf grausame Weise kulturelle Unterschiede. Mit der Unterdrückung der Sexualität förderte man deren Schattenseiten Vergewaltigung und Inzest. Mit der Unterdrückung der heiligen Erde schuf man einen Schattenmaterialismus, der zu einer rasch um sich greifenden Umweltzerstörung führte.

Dessen ungeachtet ermöglichte die Ära des Christentums mit ihrer relativen Stabilität einen weiteren kulturellen Entwicklungssprung im Bereich der Technik und des Bewusstseinswachstums. In dieser Zeit erfanden wir die Druckerpresse, das Radio, das Fernsehen und den Computer - die allesamt unsere Kommunikationsmöglichkeiten erweiterten, was die Voraussetzungen

zung für jede Art von globaler Einheit ist. Die industrielle Revolution, die den dominanten Mann aus dem Haus vertrieb und ihn jeden Tag zur Arbeit schickte, ermöglichte sogar ein erstes Wiederaufleben des Feminismus - dort, wo die Frauen der Kontrolle des Mannes lange genug entzogen waren, dass sie sich austauschen und erkennen konnten, wer sie waren. Das dauerte ein paar Generationen, brachte aber schließlich jene Hausfrauengruppen hervor, die sich in den Sechzigerjahren der Aufgabe widmeten, Bewusstsein zu wecken. Es wurden Bildungs- und Arbeitsmöglichkeiten geschaffen, die für die Gleichberechtigung der Geschlechter unerlässlich sind.

Wenn wir zu wahrem Gleichgewicht im Herzen finden möchten, müssen sich die rohe Energie unserer Libido, die aus den unteren Chakren aufsteigt, und das klare Bewusstsein, das aus den oberen Chakren herabfließt, in gleichem Verhältnis mischen. Mit anderen Worten, Ganzheit erfordert höheres Bewusstsein, Vision und Kommunikation, die mit dem eigenen Willen, den Gefühlen und Urinstinkten *vereint und im Gleichgewicht sind.* Ich glaube, das wahre Erwachen im Herzen blieb in der Ära des Christentums aus, weil wir noch keine Erfahrung mit den oberen Chakren gesammelt hatten. Zusammen mit der Verleugnung der unteren Chakren entstand ein System, das sehr stark aus dem Gleichgewicht war.

Betrachten wir nun vor diesem Hintergrund die Errungenschaften bei der Entwicklung der oberen Chakren, die es uns schließlich ermöglichen werden, eine wahre Kultur des Herzens in Ausgeglichenheit und Ganzheit zu erschaffen.

Chakra fünf: Klang und Kommunikation

In Chakra fünf geht es um die symbolische Darstellung einer Bedeutung, um die Kommunikation, die für die Erweiterung des Bewusstseins unverzichtbar ist. Man kann sich die Kommunikation als den Klebstoff der Evolution vorstellen, der vom Fort-

pflanzungscode der DNA über die ersten Balzrufe der Tiere, das Entstehen der menschlichen Sprache, die Anfänge der Schrift, Veröffentlichungen, Funkübertragungen und nun das Internet stets an Komplexität gewann. Jeder dieser kommunikativen Quantensprünge lässt sich als Evolutionssprung im Bewusstsein verstehen. Mit jedem Schritt werden die Informationen schneller weitergegeben. Mit jedem Schritt wird globales Bewusstsein aufgebaut.

Indem wir die Kommunikation in all ihren Ausprägungen annehmen, streben wir auch weiterhin einem immer größeren Bewusstsein entgegen, während wir lernen, uns verändern, uns anpassen und erschaffen. Mit Hilfe der Kommunikation nimmt das Netzwerk globalen Bewusstseins, das Pierre Teilhard de Chardin vor 50 Jahren als *Nooshpäre*[9] bezeichnete und das nun im Allgemeinen als globales Gehirn bezeichnet wird, Gestalt an. Man kann sich die Noosphäre als ein Bewusstseinsorgan vorstellen, etwa als globale Großhirnrinde, die nun aus Gaia, dem Planetenkörper, herauswächst. Das Internet ist der deutlichste Hinweis auf dieses globale Gehirn, doch eigentlich ist das gesamte Kommunikationsnetz damit gemeint. Für die Entwicklung des globalen Bewusstseins ist dieser Evolutionssprung ebenso wichtig, wie es die Druckerpresse für die Erweiterung des Bewusstseins des Einzelnen war.

Chakra sechs: Licht und Intuition

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Im sechsten Chakra macht die Informationsübermittlung den Sprung von der linearen Darstellung als Wörter auf einer Seite oder der chronologischen Reihenfolge von Tonaufnahmen hin zur ganzheitlichen Darstellung räumlicher Bilder. Sie können meine Worte nur nacheinander - eines nach dem anderen - lesen, doch ein Bild kann auf einen Blick ganzheitlich durch die Augen aufgenommen werden. Die

Computertechnik macht es möglich, mathematische Gleichungen als bewegte Bilder darzustellen. So werden Dynamiken enthüllt, die zuvor in Stapeln von Papier voller mathematischer Gleichungen verborgen waren, was uns ein tieferes Verständnis für Chaos, Komplexität und das Verhalten von Systemen verschafft. Inzwischen bestehen die Seiten im World Wide Web nicht mehr nur aus Worten, sondern auch aus Grafiken und Animationen. Bücher teilen sich den Markt mit Videos und CD-Roms, die eine schnellere Möglichkeit der Informationsaufnahme bieten und das ganze Gehirn einbeziehen. Die Fernsehnachrichten kommen bildgewaltig daher und bringen uns so die tatsächlichen Ereignisse über Raum und Zeit hinweg direkter nahe - noch während sie sich ereignen. In der Fernsehwerbung ist das Bild die Botschaft, da ihre Schöpfer die Möglichkeit einkalkulieren, dass der Zuschauer den Ton mit der Fernbedienung abschaltet.

Im Bereich der Spiritualität erlebt das Hellsehen ein Comeback. Auf Esoterikmessen reiht sich Hellseher an Hellseher, um intuitiv die unbewussten Muster Ihres Lebens zu erfassen und Ihnen Hilfestellung zu geben. Viele tausend Menschen nutzen das kreative Visualisieren, um Bewusstsein zu manifestieren, und in manchen Bereichen ist die Intuition sogar als Faktor bei wissenschaftlichen Forschungen zugelassen. Eine beliebte spirituelle Praxis ist es, sich auf eine »Vision Quest« zu begeben, denn wie können wir ohne eine Vision den Kurs unseres Lebens bestimmen?

Die Fähigkeit, Bilder zu übermitteln, ist gegenüber der Kommunikation mit Worten in der Tat ein Quanten-Vorsprung, der den vorangegangenen Sprüngen in der Kommunikationstechnologie ebenbürtig ist. Mit Bildern lässt sich in kürzerer Zeit mehr sagen, oft sogar weniger missverständlich. Das Denken in Bildern, eine Funktion der rechten Gehirnhälfte, gleicht den kognitiven Prozess der linken, logischen Gehirnhälfte aus, die das kollektive Bewusstsein die letzten Jahrhunderte über beherrschte.

Chakra sieben: Denken und Bewusstsein

Auf kultureller Ebene repräsentiert das siebte Chakra sogar Schöpfung und Funktion der gesamten Noosphäre, die Organisation von Information und Bewusstsein auf planetarer Ebene. Ist dieses globale Gehirn mit seinem unendlichen Netz sich entfaltenden Wissens und Bewusstseins nicht eine Metapher für einen gemeinsamen tausendblättrigen Lotos und jedes seiner Blütenblätter ein fraktaler Verbindungsknoten zu einer größeren Matrix?

Auf rationaler Ebene sind die Explosion von Wissen und Information, auf mythischer Ebene das zunehmende Interesse an Spiritualität und Bewusstseinserweiterung typisch für das siebte Chakra. Die große Popularität von Yoga und Meditation, parapsychologischen Forschungen, bewusstseinsverändernden Substanzen und Bewusstseinsforschung zeigt schnell, dass das Bewusstsein die nächste Grenze ist. Brain-Machines, die über eine Veränderung der Resonanzfrequenzen der Gehirnwellen meditative Bewusstseinszustände herbeiführen sollen, werden immer besser und beliebter. Auf der Datenautobahn können wir Bewusstsein mit Lichtgeschwindigkeit um den Globus schicken. Computer sind die ersten Werkzeuge, die unsere geistigen, nicht nur unsere körperlichen Fähigkeiten ausbauen, und können unser Bewusstsein über das Menschenmögliche erweitern, sodass wir in der Lage sind, gewaltige Datenmengen zu speichern und zu verarbeiten und unsere Kreativität zu steigern. Al Gore wies in seinem Buch *Wege zum Gleichgewicht*[10] darauf hin, dass wir so viele In-formationen besitzen, dass wir eigentlich Ex-formation dazu sagen sollten - riesige Datenmengen, die außerhalb von uns auf Computerdisketten existieren, die noch nie ein Mensch durchgesehen hat. Beim Eintritt in das neue Jahrtausend überwältigen uns der riesige Informationsüberfluss und die Möglichkeiten für bewusstes Verständnis.

Dennoch muss das sich entwickelnde Bewusstsein in unserem Körper und der Erde verankert und in unserer biologischen Wirklichkeit verwurzelt sein. Es ist der Träger unserer mythischen Struktur, unserer Werte und Ziele. Es formt, wie wir deuten, was wir sehen, und es formt die Muster dessen, was wir tun. Die Weisheit dieses Bewusstseins ist im Augenblick ausgesprochen wichtig. Wie soll unser Betriebssystem aussehen? Müssen wir unser Bewusstsein noch weiter entwickeln, bevor wie diese Frage überhaupt beantworten können?

Gewiss, mit der Evolution unseres Bewusstseins verändert sich auch die Struktur unseres Paradigmas. Über das globale Netz können wir Informationen versenden, die globale Veränderungen anregen, oder aber solche, die Gewalt und Aggression schüren, wie die brutalen Filme und die Sensationsmache der Medien, die unser Kommunikationsnetz verseuchen. Diese Informationen müssen auf Fakten *und* Visionen, auf Gefühl und Verständnis beruhen und das für das vierte Chakra typische Gleichgewicht aufweisen. Unsere neue Mythologie muss ein Paradigma der Ganzheit sein. Es muss *alle* Stufen, die wir kennen gelernt haben, umfassen und integrieren. Nun können wir die letzte Frage stellen:

Wohin gehen wir?

»Reifen im Herzen« bedeutet, sich von neuem in die Welt zu verlieben. Es bedeutet, dass man aus einem Gefühl der Liebe, nicht der Schuld, aus einem Gefühl der Hingabe, nicht der Pflicht heraus lebt und arbeitet. Es bedeutet, der Welt aus dem Herzen, nicht aus dem Solarplexus heraus zu begegnen. Wenn wir für das Zeitalter des Herzens bereit sein möchten, muss die Stoßrichtung der kommenden Ära unbedingt dahin gehen, die Gegensätze auszugleichen und die Vielfalt zu integrieren.

Noch nie herrschte eine Mythologie, in der die Archetypen

beiderlei Geschlechts einander von Positionen gleicher Reife und Stärke aus begegneten. Wir kennen nun die göttliche Erdmutter mit ihrem unbedeutenden Sohn/Geliebten, und ihr Gegenstück, die Erhebung des Gottvaters und seiner unterwürfigen Tochter/Frau, und sind endlich bereit, diese beiden archetypischen Elemente in eine Art Gleichgewicht zu bringen und in diesem Gleichgewicht zu halten. Wir können nun die *gereiften* Elemente des Männlichen und Weiblichen annehmen und sie gleichberechtigt miteinander tanzen lassen. Endlich können wir den archetypischen Inzest hinter uns lassen und es den jüngeren Generationen erlauben, die natürliche Entfaltung der Zukunft zu verkörpern, die ihr Geburtsrecht ist. Aus dieser heiligen Ehe geht der Archetyp des Göttlichen Kindes hervor, das durchaus die Zukunft selbst sein könnte.

Doch das sind nicht die einzigen Elemente, die in dieser im Entstehen begriffenen Ära nach Ausgleich schreien. Geist und Körper, der Einzelne und die Gemeinschaft, Freiheit und Verantwortung, Licht und Schatten, Fortschritt und Traditionserhalt, Arbeit und Genuss kämpfen darum, in einem Paradigma der Ganzheit als gleichwertig anerkannt zu werden. Solange wir das eine über das andere stellen, ist unsere Kultur aus dem Gleichgewicht.

Das kommende Zeitalter entspricht dem *dynamisch Femininen,* der letzten Ecke unseres Vierecks aus dem statisch und dynamisch Männlichen und Weiblichen. Das Symbol des dynamisch Femininen ist eine Spirale, die sich vom Schnittpunkt des Kreuzes des statisch Maskulinen *ohne Grenzen* nach außen windet und die voneinander getrennten Gegensätze von links und rechts, oben und unten wieder in den einenden Kreis integriert. Bezeichnend für das dynamisch Feminine sind Kreativität, Chaos und Leidenschaft. Wenn wir dem Spirituellen erlauben, uns Ekstase zu bringen, statt unser Denken unsere Spiritualität definieren zu lassen, wird sie uns eine ekstatische statt einer dogmatischen Religion bringen, wird sie verbinden statt trennen. Wenn

sie sich in einem Kreis nach außen windet, verbindet sie das Innere mit dem Äußeren, das Individuelle mit dem Kollektiven, oben, unten, links, rechts, Geist und Körper zu einem untrennbaren, sich dynamisch bewegenden Ganzen.

Es soll betont werden, dass wir, um im eigenen oder dem kollektiven System von einem Chakra ins nächste aufzusteigen, die vorangegangenen Stufen nicht verleugnen, sondern vielmehr in die nachfolgenden einbetten müssen. Wenn wir unseren Körper als Tempel unserer Seele, die Erde als Manifestation lebendiger Göttlichkeit und das Weibliche als ebenbürtigen göttlichen Archetypus zurückerobern, ohne das Göttliche im Mann zu verleugnen, ist das ein Anfang, um das Ungleichgewicht zu beheben, das uns in den vergangenen drei- bis fünftausend Jahren vom himmlischen Gottvater aufgezwungen wurde. Indem wir uns der gesellschaftlichen Unterschiede zwischen Rassen und Geschlechtern, Arbeit und Freizeit, zwischen göttlich und weltlich, zwischen Fortschritt und Traditionsbewahrung, dem Einzelnen und der Gemeinschaft annehmen, kommen wir einem Ausgleich des vierten Chakras näher. Ausgleich bedeutet nicht, dass wir etwas leugnen, sondern dass wir alles, sogar Licht und Schatten, vereinen müssen.

Der Jungschen Theorie zufolge ist die Vier, die Quaternität, das archetypische Symbol der Ganzheit. Sie bringt Ausgleich und Gleichgewicht, die Wiedervereinigung mit der Ur-»Eins«. Im vierten Chakra beginnt die nächste wichtige Etappe der Heldenreise des dritten Chakras - die Heimkehr. Hier stellen wir unser technisches Können wieder in den Dienst der Bedürfnisse der Erde, nutzen die Früchte unserer Heldenreise aus dem dritten Chakra zum Vorteil der Kultur des Planeten, um deren Aufbau wir uns bemühen. Wir betreten das Reich des reflexiven Bewusstseins, werden uns unserer selbst und unserer Entwicklung bewusst.

Der Beginn des Wassermannzeitalters - der Wassermann ist ein fixes Luftzeichen - ist der wahre Beginn der Ära des Herz-

Chakras. Sein Schwerpunkt liegt auf humanitärer Gesinnung, Mitgefühl, Selbstbetrachtung, Integration und Heilung. Wenn das nötige Gleichgewicht erreicht ist, finden wir diesen Frieden sowohl innen als auch außen.

Mit dem Beginn der Weltraumtechnik im Jahr 1969 überschritten wir die Grenzen der Erde und konnten einen Blick auf unseren einzigartigen blauen Planeten erhaschen, als handle es sich um eine politische Einheit. Man könnte sagen, als unsere Astronauten mit ihren Kameras und dem Bild von der Erde *heimkehrten.,* das sie auf ihrer *Heldenreise* gewonnen hatten, warf Gaia durch die Augen der Menschen zum ersten Mal einen Blick auf sich selbst. Dieser Augenblick in den bewusstseinserweiternden Sechzigerjahren war ein Wendepunkt in der Evolution. Es war der Anfang der *Heimkehr*, der Beginn eines globalen Bewusstseins, das erste kollektive Erkennen, dass wir alle Teil einer globalen Einheit sind.

Mit diesem ersten Heraufdämmern planetarer Erkenntnis wuchs das Interesse an psychologischen Forschungen, und es begaben sich deutlich mehr Menschen in Therapie, die ein Vorgang tiefer Selbstbetrachtung ist. Im gleichen Jahrzehnt stellte James Lovelock die Gaia-Hypothese auf (wonach die Erde ein gigantisches Lebewesen ist), öffneten bewusstseinsverändernde Drogen den Menschen die Augen dafür, dass im Leben alles miteinander verbunden ist, und gewannen die neuen Wissenschaften Quantenphysik, Chaostheorie und dissipative Strukturen allmählich an Bekanntheit und untergruben die alten wissenschaftlichen Paradigmen des Reduktionismus und Determinismus. In den Sechzigerjahren wurden bewusstseinsorientierte Disziplinen wie Yoga im Westen immer beliebter. Die Menschen wandten sich ihnen zu, ließen sich darauf ein, ließen sie wieder fallen und gingen schließlich um die Grundprinzipien eines neuen Paradigmas reicher daraus hervor: die heiligen Prinzipien von Liebe, Frieden und Gleichgewicht.

Die Anfänge des Wassermannzeitalters lagen in den Sechziger-

jahren, doch in diesem Jahrtausend müssen wir das Wassermannzeitalter in der Wirklichkeit unserer planetaren Parameter verankern. Es ist an der Zeit, dass wir uns bewusst für die Entstehung eines planetaren Bewusstseins einsetzen. Es ist an der Zeit, dass wir uns als Teil einer lebendigen Erde begreifen und die Früchte unserer Heldenreise unserer Heimat, dem Planeten selbst, zur Verfügung stellen. Denn am Ende eines jeden Rituals zur Initiation in die Erwachsenenwelt steht eine neue Identität.

Unsere neue evolutionäre Ordnung muss die Stufen und Stadien aller Bewusstseinsebenen enthalten und vereinen. Wir können uns Gaia als mythologisches Konzept zu Eigen machen, das uns eine neue Identität als Teil unseres Globus gibt. Benjamin Franklin sagte einst, seine größte Erfindung sei der Begriff *Amerikaner* gewesen - damals, als das Land noch von Franzosen, Engländern, Deutschen, Holländern, Indianern und anderen bewohnt war. Der Begriff Amerikaner verband diese Vielfalt zu einem einzigen Konzept, auf der Basis des Landes, auf dem sie lebten. Die Bezeichnung *Gaianer* kann uns eine neue globale Identität schenken, die allen lebenden Wesen eigen ist und nicht nur unterschiedliche Rassen und Geschlechter, sondern auch die verschiedenen Spezies, Pflanzen und Tiere umfasst.

Die gewaltigen Informationsmengen, die wir bei der Erforschung der Natur zusammengetragen haben, können unsere Beziehung zu Gaia harmonisieren, wenn wir unsere immer fortschrittlichere Technik in einem harmonischen, ausgeglichenen Verhältnis zur Umwelt einsetzen. Für unser körperliches Wohlergehen und unsere eigene Ermächtigung ist es wichtig, dass wir den Körper und das Reich der Gefühle zurückerobern, ebenso wie den Willen, den wir an autoritäre kulturelle Werte abgegeben haben. Diesen Willen müssen wir nun statt auf Heldentum und Herrschaft auf ein neues Stadium der Liebe, des Mitgefühls und des Gleichgewichts richten, wenn wir das Heraufziehen des Herzchakras, den Frieden und die Heilung herbeiführen möchten, die wir uns von der Zukunft erhoffen. Weltweite Kommunikation,

Informationsnetze, die Integration spiritueller Werte in den Alltag und die Vision von einer machbaren Zukunft sind Elemente der oberen Chakren, die wir ins Herz, ins Zentrum, »herab«-holen müssen, wenn wir diese Veränderungen herbeiführen möchten.

Wir leben in einer aufregenden Zeit großer Veränderungen und grenzenloser Möglichkeiten. Die Zukunft ist ungewiss, und gerade deshalb ist es so wichtig, dass wir uns auf die Suche machen, Visionen entwickeln und miteinander kommunizieren. Im Drama der Evolution sind wir nun nämlich nicht nur Zuschauer, sondern auch Mitglieder des Ensembles und Autoren des Stücks. Wir sind die Mit-Schöpfer der evolutionären Zukunft.

Anmerkungen

1 Weitere Informationen über die Chakren und die Kindheitsentwicklung finden Sie in meinem Buch *Eastern Body, Western Mind*.
2 Marion Woodman, *Rolling Away the Stone* (Kassette). Boulder, Col.: Sounds True Recordings, 1989.
3 Die Begriffe statisch feminin, dynamisch maskulin, statisch maskulin und dynamisch feminin in diesem Essay stammen aus der Arbeit von Gareth Hill, einem Jungschen Analytiker und Professor an der Universität Berkeley, die er in seinem Buch *Masculine and Feminine. The Natural Flow of Elements in the Psyche* (Boston, Mass.: Shambhala, 1982) darlegt.
4 Erich Jantsch, *Die Selbstorganisation des Universums. Vom Urknall zum menschlichen Geist*. München: Hanser Verlag, 1992, S. 196.
5 Riane Eisler, *Kelch und Schwert. Von der Herrschaft zur Partnerschaft,* München: Goldmann, 1989.
6 Marija Gimbutas, *The Civilization of the Goddess*. Cal.: Harper San Francisco, 1991.
7 Ebd.
8 Riane Eisler, *Kelch und Schwert: Von der Herrschaft zur Partnerschaft,* München: Goldmann, 1989, S. 96 ff.
9 Pierre Teilhard de Chardin, *Der Mensch im Kosmos*. München: C. H. Beck, 1965), S. 193 ff.
10 Al Gore, *Wege zum Gleichgewicht. Ein Marshallplan für die Erde*. Frankfurt am Main: Fischer, 1992, S. 200.

13
Gesunde Chakren bei Kindern

Die Hoffnung auf eine bessere Zukunft hängt davon ab, dass wir Kinder großziehen, die ohne die Traumata und den Missbrauch aufwachsen, von denen so viele Menschen gequält werden, die sich nun durch ihren Heilungsprozess kämpfen. Oft wurden sie ihnen von wohlmeinenden, aber unwissenden Eltern zugefügt, deren Handeln vielfach von den eigenen ungeheilten Wunden diktiert wurde, die ihnen die voran gegangene Generation beigebracht hatte und die innerhalb der Kultur und der einzelnen Familien unter Umständen viele Generationen lang weitergegeben worden waren. Während sich die Erwachsenen von heute auf die schwierige Reise machen, diese Wunden zu heilen, möchten sie verständlicherweise um jeden Preis verhindern, ihren eigenen Kindern ähnliche Probleme zu bereiten.

Die Kinder von heute brauchen intelligente Führung, müssen im Wachstum und der Integration von Körper, Geist und Seele unterstützt werden. Es ist nicht leicht, spirituelle Modelle zu finden, die sich auf Kinder übertragen lassen - Modelle, die sich respektvoll mit ihrer Entwick-

lung beschäftigen und die unterschiedlichen Stadien im Leben eines Kindes achten. Schulen bilden den Geist, aber sie unterdrücken den natürlichen Bewegungs- und Spieldrang des Körpers. In seinem Bestseller *Emotionale Intelligenz* erklärt Daniel Goleman, dass zuerst die Herzensbildung erfolgen und die Gefühle reifen müssen, bevor der Intellekt an die Reihe kommt. Ein paar Menschen halten sich später gänzlich von der Religion fern und zeigen keinerlei Interesse an spirituellen Dingen, weil sie gezwungen waren, auf harten Kirchenbänken zu sitzen oder Bücher zu lesen, die den Horizont ihres intellektuellen Verständnisses überschritten. Andere lernen, ihren Körper gänzlich zu ignorieren, und ziehen sich deshalb gesundheitliche Probleme zu. Wieder andere machen einen Bogen um Universitäten und andere intellektuelle Herausforderungen, weil sie gelernt haben zu glauben, dass ihnen dazu die nötige Intelligenz fehle. In ihrer Kindheit wurden ihnen oft Aufgaben gestellt, die weit über die Fähigkeiten ihrer Altersklasse hinausgingen.

Das Chakrasystem mit den sieben radähnlichen Energiezentren des Körpers ist ein genaues Abbild der kindlichen Entwicklungsstadien. Es zeigt, wie sich die Chakren nacheinander von unten nach oben entwickeln, während das Kind vom Säugling zum Erwachsenen reift. Meine Seminare für persönliches Wachstum basieren auf diesem Modell als einem Weg, wie sich Erwachsene von alten Traumata und aktuellen Problemen befreien können. Dabei werde ich jedes Mal von Eltern im Publikum gefragt: »Ich habe ein Kind, das sich gerade in diesem Stadium befindet. Wie kann ich seine Entwicklung fördern?«

Diese Frage will mehr als nur Missbrauch verhindern - sie beschäftigt sich mit der Entstehung des bestmöglichen Lebens für Menschen. Dies lässt sich fördern, indem man Kinder in allen Erfahrungsbereichen - körperlich, emotional, geistig und spirituell - in einer Weise unterstützt, die ihrer aktuellen Entwicklungsstufe angemessen ist.

Es folgt eine kurze Einführung in die Chakren und die ent-

sprechenden Stufen kindlicher Entwicklung sowie einfacher Rat an die Eltern, wie sie die Entfaltung dieser wichtigen Bereiche im Leben ihres Kindes unterstützen können.

Chakra eins: Mutterleib bis erstes Lebensjahr

Körperlichkeit fördern

In diesem Stadium ist es am wichtigsten, dass Sie Ihrem Kind helfen, ganz und gar in seinem Körper anzukommen. Man kann nicht genug betonen, wie wichtig es ist, dass man sein Kind häufig berührt, es im Arm hält, umherträgt, sich um es kümmert und sich seiner körperlichen Bedürfnisse annimmt. Wenn Sie Ihr Kind berühren, bestätigen Sie seine Körperlichkeit. Wenn Sie Ihr Kind im Arm halten, lernt es, wie man sich um sich kümmert. Wenn Sie mit Ihrem Kind spielen, unterstützen Sie die Entwicklung seiner motorischen Koordination. Indem Sie mit seinen Händen und Füßen spielen, ihm Spielzeug geben, das es greifen kann, mit ihm spielen, wenn es in der Wanne ist, fördern sie seine motorischen Fähigkeiten. Indem Sie ein angemessenes, sicheres und behagliches Umfeld mit altersgemäßen Spielsachen schaffen, verhelfen Sie dem Kind zu einem positiven Verhältnis zur Außenwelt.

Eine enge Bindung zulassen und Vertrauen schaffen

Die Bindung an die wichtigste Bezugsperson ist für das Kind die einzige Möglichkeit, Schutz zu finden. Es ist wichtig, dass die Mutter (oder der Vater, wenn er die Hauptbezugsperson ist) im ersten Jahr so viel wie möglich an der Seite des Kindes bleibt, um es zu erden. Das bedeutet, sie muss es in den Arm nehmen, wenn es weint, es herzen und drücken, mit ihm sprechen, es vor lauten Geräuschen, Hunger, Kälte oder Unbehagen beschützen, es füttern,

wenn es hungrig ist, und nicht, weil es auf irgendeinem Plan steht. Einigen Eltern fällt es schwer, eine derartige Bindung aufkommen zu lassen, weil sie das Gefühl haben, die natürliche Bedürftigkeit des Kindes verlange ihnen zu viel ab. Indem man diese Bindung erlaubt, hilft man dem Kind, später unabhängiger zu werden.

Wenn man stets für den Säugling da ist, kann er das Dilemma von Vertrauen und Misstrauen leichter auf eine Weise lösen, die Hoffnung und Zuversicht schafft. Zu wissen, dass ein Elternteil immer da ist, erlaubt es dem Kind, sich der kommenden Entwicklung entspannt zu stellen, statt angespannt und übervorsichtig zu werden.

Die richtige Kinderbetreuung

Wenn die Mutter im ersten Jahr arbeiten gehen muss und nicht zu Hause sein kann, ist das ein Nachteil für das Kind. Leider lassen die finanziellen Verhältnisse oft keine andere Lösung zu. Das Beste, was Eltern tun können, damit ihr Kind optimal versorgt ist, ist, darauf zu achten, dass die Bedürfnisse des Kindes befriedigt werden. Sie müssen gewährleisten, dass das Kind häufig und in angemessener Art und Weise berührt, nach Bedarf gefüttert und von kompetenten Erwachsenen in einem altersgemäßen Umfeld versorgt wird. Das sind nur ein paar Dinge, auf die Eltern bei der Suche nach einer Betreuungseinrichtung achten können. Zudem ist es hilfreich, wenn Eltern ihr Kind so lange begleiten, bis es sich an die neue Umgebung gewöhnt hat. Eine Tagesmutter oder ein Kindermädchen, das ins Haus kommt, bieten am ehesten Dauer und Beständigkeit. Darüber hinaus muss die Mutter wissen, dass ihr Kind abends unter Umständen eine Extraportion Zuneigung und Berührung braucht und die Mutter-Kind-Bindung gestärkt werden muss. Das fordert vor allem allein erziehende und/oder berufstätige Mütter, die nach einem Arbeitstag oft erschöpft sind. Dennoch zahlt sich die Zeit, die man im ersten Jahr in die Fürsorge investiert, langfristig aus: Das Kind ist ruhiger und gesünder und stellt später weniger große Forderungen.

Ein Gefühl der Sicherheit entsteht in einer sicheren Umgebung. Dazu braucht es ein friedliches Zuhause, Schutz vor lauten Geräuschen, spitzen Gegenständen, Herunterfallen, Kälte sowie der Gewalt von Erwachsenen und Geschwistern. Vergessen Sie nicht: Für ein Kind sind Umwelt und Selbst identisch. Das Umfeld, in das sie eingebettet sind, gibt ihnen den ersten Hinweis darauf, wer sie sind.

In einer unbekannten Umgebung, etwa einem Geschäft, einem Park, einer Arztpraxis oder der Wohnung einer Freundin, sind die Eltern Inseln der Sicherheit für das Kind. Sie müssen wissen, dass sich Ihr Kind hier nicht ganz so sicher fühlen und sich immer wieder bei Ihnen rückversichern wird.

Gesunde Ernährung

Feste Mahlzeiten sind für die Eltern zwar bequem, doch das Kind findet auf diese Weise weder seinen eigenen Rhythmus, noch lernt es, dass die Welt auf seine Bedürfnisse reagiert. Wie sich herausgestellt hat, ist Stillen emotional und körperlich gesünder, da die Muttermilch wichtige Antikörper enthält und die körperliche Nähe beim Stillen die Bindung zwischen Mutter und Kind vertieft. Studien haben aber auch gezeigt, dass die emotionale Verfassung der Mutter beim Füttern wichtiger ist als die Frage, ob die Nahrung aus der Brust oder dem Fläschchen kommt. Ein mit Liebe gegebenes Fläschchen ist besser als eine widerstrebend gegebene Brust. Darüber hinaus ist es wichtig, dass sich die Mutter gesund ernährt und keine schädlichen Substanzen wie Drogen und Alkohol zu sich nimmt, die in die Milch übergehen können. Wenn das Kind anfängt, normale Nahrung zu sich zu nehmen, muss ebenfalls auf eine gesunde Ernährung geachtet werden, damit es einen gesunden Körper entwickelt.

Wenn Sie dieses Stadium erfolgreich bewältigen, verschaffen Sie Ihrem Kind eine gesunde Basis, auf der es sich vielen Herausforderungen stellen kann, die das Leben mit sich bringt. Es wird ein Gefühl für seinen Körper und seine Lebendigkeit bekommen,

Hoffnung und Optimismus besitzen, dass die Welt seine Bedürfnisse erfüllen kann und wird.

Chakra zwei: 6 bis 18 Monate

Bindung und Trennung

Nun, da Ihr Kind auf Grund seiner körperlichen Entwicklung mehr Bewegungsfreiheit hat, wird es flügge und beginnt, sich von den Eltern zu trennen. Das macht ihm Angst, und es wird hin und her pendeln - es wird sich entfernen und wieder zurückkehren, um nachzusehen, ob alles in Ordnung ist. Man bekommt den Eindruck, dass die Bindung des Kindes in mancherlei Hinsicht noch stärker ist als zuvor, und das ist normal. Es ist wichtig, dass man die Bewegung in beide Richtungen unterstützt - dass man die Trennung fördert, indem man dem Kind sichere Möglichkeiten bietet, die Umwelt zu erforschen, und warm und liebevoll ist, wenn es Rückversicherung braucht.

Reize für die Sinne

Ein Kind erforscht die Welt mit seinen Sinnen. Das ist jetzt sein Haupterfahrungsmodus. Es ist wichtig, dass es Farben und Geräusche kennen lernt, dass ihm interessante Spielsachen zur Verfügung stehen, dass es Berührungen und Freude beim Spielen erfährt und eine sichere Umgebung hat, die es erkunden kann. Ihre Stimme und Ihre Aufmerksamkeit spielen bei der sinnlichen Erfahrung eine wichtige Rolle.

Den Erkundungsdrang durch Bewegung fördern

Ihr Kind möchte sich jetzt bewegen. Das ist nicht die Zeit für den Laufstall, und wenn Sie unbedingt einen haben möchten, dann setzen Sie das Kind nur kurz hinein. Schaffen Sie stattdessen Bereiche, wo es gefahrlos herumkrabbeln und herumlaufen, in den Park laufen, im Hof herumtollen und anhand seiner neuen

Freude an der Bewegung lernen kann, mit seinem Körper umzugehen.

Gefühle spiegeln

Ihr Kind lernt gerade die Sprache der Gefühle. Wenn Sie möchten, dass es sie fließend spricht, müssen Sie seine Gefühle spiegeln. Reagieren Sie, wenn Ihr Kind weint, wenn es Angst, Not oder Verwirrung zum Ausdruck bringt. Verleugnen Sie seine Gefühle nicht und bestrafen Sie es nicht dafür - Ihr Kind kann nichts für das, was es fühlt. Spiegeln Sie seine Gefühle mit Worten, um ihm zu zeigen, dass Sie verstanden haben: »Du siehst gerade sehr traurig aus!« »Hast du Angst? Soll Mama deine Hand halten?« Ihr Kind kann zwar noch nicht besonders gut sprechen, lernt Ihre Worte aber allmählich durch Zuhören zu verstehen. Es wird begreifen, dass seine Gefühle einen Namen haben und dass es anderen auch ohne die Hilfe der Sprache klar machen kann, was es braucht oder will.

Achten Sie auf Ihre eigenen emotionalen Bedürfnisse, Ihre emotionale Verfassung und die »Stimmung« im Haushalt. Kinder schnappen unsere Wut und unsere Angst, unsere Sorge und unsere Freude auf. Erfüllen Sie Ihre Bedürfnisse soweit wie möglich, damit Sie unverarbeitete Gefühle nicht auf das unschuldige Kind projizieren. Schaffen Sie ein positives Umfeld.

Chakra drei: 18 Monate bis drei Jahre

Autonomie und Eigenwilligkeit

Freuen Sie sich über die ersten Abnabelungsversuche Ihres Kindes. Versuchen Sie, seine Eigeninitiative zu unterstützen, so schwer das auch sein mag, indem Sie bei jeder Gelegenheit Wahlmöglichkeiten anbieten. Statt zu fragen: »Magst du Honey Loops?« »Nein!« »Magst du Cornflakes?« »Nein!« »Magst du Haferflocken?« »Nein!« und sich dann zu ärgern, können Sie fragen:

»Magst du Honey Loops, Cornflakes oder Haferflocken?« Sie können auch zwei Kleiderkombinationen zur Auswahl stellen. Geben Sie Ihrem Kind Gelegenheit, seinen Willen in einem sicheren und angemessenen Rahmen kennen zu lernen.

Selbstwertgefühl fördern

In diesem Stadium bildet sich das Ego. Achten Sie also besonders darauf, dass Sie die Leistungen Ihres Kindes anerkennen und es das Gefühl hat, geschätzt zu werden. Unterstützen Sie seine Selbständigkeit, und weisen Sie es nicht zurück. Wenn Sie Ihrem Kind Aufgaben stellen, die es erfolgreich bewältigen kann, entwickelt es Selbstbewusstsein. Altersgemäße Puzzles und Spielzeug, kleine Erledigungen im Haus, etwa das Spielzeug in eine Schachtel räumen oder die Stofftiere aufheben, können Grundselbstvertrauen fördern. Wenn das Kind unbedingt etwas tun möchte, das seine Fähigkeiten übersteigt, zum Beispiel die Schuhe selbst binden, helfen Sie ihm, es zu schaffen. Werden Sie unter keinen Umständen kritisch oder zeigen offen ihre Frustration mit seinen ungeschickten Versuchen, einfache Dinge zu erledigen. Haben Sie Geduld. Es wird sich langfristig auszahlen.

Erfolgreiche Reinlichkeitserziehung

Ihr Kind wird Ihnen verraten, wenn es Zeit ist, von der Windel aufs Töpfchen zu wechseln. Es wird sich für die Toilette und das, was die Erwachsenen im Badezimmer tun, interessieren. Vielleicht sagt Ihnen Ihr Kind auch, wenn die Windel voll ist, oder es möchte nicht, dass Sie ihm eine Windel anlegen. Es wird auch länger trocken bleiben. Die Schließmuskeln eines Kindes funktionieren erst, wenn es zwischen 18 Monaten und zwei Jahren alt ist. Möglicherweise hält es erst mit drei Jahren die ganze Nacht ohne Windel durch. Wenn Sie warten, bis die Zeit reif ist, wird Ihr Kind stolz auf diese neue, erwachsene Verhaltensweise sein, statt sich in einen fruchtlosen Machtkampf mit Ihnen zu verstricken.

Die richtige Disziplin

Wenn Sie Autonomie und Willen Ihres Kindes fördern, dürfen Sie die Kontrolle natürlich nicht vollständig aufgeben. Sie müssen angemessene Grenzen setzen, und das mit Bestimmtheit. Mit komplizierten Erklärungen kann Ihr Kind nichts anfangen, wohl aber mit einer einfachen Darstellung von Ursache und Wirkung, etwa: »Wauwau beißt! Nicht anfassen!« Schwere Bestrafung lehrt aggressives Verhalten und begünstigt Scham. Liebesentzug löst einen Konflikt zwischen dem dritten und dem vierten Chakra aus, schürt die Unsicherheit des Kindes und sein Bedürfnis nach Anerkennung.

Versuchen Sie stattdessen, die Aufmerksamkeit Ihres Kindes in eine angemessenere Richtung zu lenken. Schreien Sie es nicht an, wenn Sie ihm die Fernbedienung aus dem Mund nehmen und es anfängt zu weinen. Geben Sie ihm etwas anderes in die Hand. Bewahren Sie Ihr Kind vor gefährlichen Situationen. Wenn man kurzzeitig bestimmt und konsequent Grenzen setzt (zum Beispiel ein paar Minuten Auszeit allein im Zimmer), kann das wirkungsvoller sein als Wut oder Liebesentzug. Kinder reagieren in diesem Alter sehr sensibel auf die Anerkennung der Eltern. Wenn es unbedingt sein muss, kritisieren Sie das Verhalten des Kindes, nicht das Kind selbst.

Chakra vier: Vier bis sieben Jahre

Achten Sie darauf, was für ein Vorbild Sie abgeben

In diesem Alter erlernen Kinder die gesellschaftlichen Rollen, indem sie sich mit den Eltern identifizieren und sie nachahmen. Die Identifikation mit den Eltern gibt Kindern das Gefühl, dass ihre Eltern bei ihnen sind, selbst wenn sie nicht körperlich anwesend sind. Das bedeutet, Ihr Kind macht Ihr Verhalten zu einem

Teil von sich selbst. Wenn Sie wütend und aggressiv sind, bringen Sie ihm bei, in Beziehungen mit Wut und Aggression auf sich selbst und andere zu reagieren. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie ausgeglichene, liebevolle Beziehungen aussehen, und machen Sie es zu einem Teil davon, wenn es sich der Beziehungen um sich herum bewusst wird.

Seien Sie ein Vorbild für Mitgefühl und moralisches Verhalten

Die Identifikation mit Ihnen als Elternteil ist für Ihr Kind auch die Grundlage moralischen Verhaltens. Erklären Sie ihm, warum Sie etwas tun oder lassen. »Wir bringen Frau Schmidt ein paar Kekse, weil sie ganz alleine ist. Sie freut sich, wenn wir kommen.« »Siehst du, es gefällt dem Baby, wenn du es anlächelst.« »Es gibt keine Süßigkeiten vor dem Abendessen, weil sonst kein Platz mehr in deinem Bauch ist für das, was Knochen und Muskeln wachsen lässt.«

Seien Sie sich dessen bewusst, dass Sie auch für Geschlechterrollen Vorbild sind. Achten Sie darauf, dass Sie keine übermäßig sexistischen oder engstirnigen Auffassungen vertreten, wie sich Frauen und Männer zu verhalten haben. Begegnen Sie Ihrem Jungen und Ihrem Mädchen mit der gleichen Zuneigung, Verantwortung und Respekt. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind eine große Bandbreite akzeptabler Verhaltensweisen kennen lernt Zeigen Sie Ihrer Tochter, dass es starke Frauen gibt. Lassen Sie Ihren Sohn wissen, dass es ihn nicht seine Männlichkeit kostet, wenn er seine zarteren Gefühle zeigt.

Erklären Sie Zusammenhänge

Ihr Kind möchte verstehen, wie sich das, was es entdeckt, in das Gesamtbild einfügt. Je mehr dieser Zusammenhänge Sie erklären können, desto sicherer wird es sich fühlen. »Wir räumen das Puzzle auf, damit keine Teile verloren gehen.« »Wir müssen Benzin ins Auto füllen, damit wir fahren können, wohin wir wollen.

Das ist wie mit dem Essen, das uns die Kraft gibt herumzulaufen.« »Die Mama muss arbeiten, damit sie Geld verdient und etwas zum Essen kaufen kann.«

Für Kinder sind feste Abläufe sehr wichtig. Wenn die Routine einmal durchbrochen wird, erklären Sie, warum: »Wir können heute nicht in den Park gehen, weil Tante Maria zu Besuch kommt.«

Fördern Sie Freundschaften mit Gleichaltrigen

Nun kann Ihr Kind - unter Aufsicht - Beziehungen zu Gleichaltrigen aufbauen. Falls es noch nicht in die Schule geht, sollten Sie nach anderen Möglichkeiten suchen, es mit fremden Kindern zusammenzubringen. Wenn es bereits zur Schule geht, fragen Sie es nach den anderen Kindern, mit denen es zu tun hat. Finden Sie Möglichkeiten, außerschulische Freundschaften zu fördern.

Chakra fünf: Sieben bis zwölf Jahre

Fördern Sie Kommunikation

Inzwischen verfügt Ihr Kind über solide Sprachkenntnisse. Helfen Sie ihm, sie einzusetzen. Führen Sie lange Gespräche mit Ihrem Kind über die Welt. Ermutigen Sie es, Fragen zu stellen, und nehmen Sie sich die Zeit, sie zu beantworten. Erkundigen Sie sich nach Ihrem Kind, seinen Gefühlen und seinen Freunden - geben Sie ihm Gelegenheit, darüber zu sprechen. Hören Sie aufmerksam zu.

In dieser Zeit spielt das kognitive Lernen eine enorme Rolle. Für das Kind ist die Schule der wichtigste Ort, an dem es lernt und Selbstbewusstsein entwickelt. Interessieren Sie sich für das, was Ihr Kind lernt. Helfen Sie bei den Hausaufgaben. Stellen Sie Fragen, geben Sie zusätzliche Informationen, geben Sie Ihr Wissen weiter. Engagieren Sie sich bei schulischen Projekten. Seien Sie ein Vorbild für gute Lerngewohnheiten. Belohnen Sie gute Leistungen.

Wecken Sie Kreativität

Wenn es darum geht, eine bestimmte Fertigkeit zu entwickeln, ist Erfolg die stärkste Motivation. Geben Sie Ihrem Kind verschiedene Möglichkeiten, seine Kreativität zum Ausdruck zu bringen: Malsachen, Musikinstrumente, Bastelsachen, Tanzkurse. Machen Sie es mit dem kreativen Denken bekannt, indem Sie selbst nach immer neuen Möglichkeiten suchen, Bekanntes zu tun - selbst wenn es etwas so Banales ist, wie den Tisch zu decken. Lehren Sie Ihr Kind den Umgang mit Werkzeugen. Wecken Sie seine Kreativität mit Büchern und Filmen, Konzerten und Theaterstücken.

Zeigen Sie Ihre Anerkennung, wenn Ihr Kind Ihnen etwas Selbstgemachtes schenkt, selbst wenn es wie ein unförmiger Klecks aussieht. Auf diese Weise lernt es, dass die Dinge, die es macht, wertvoll sind, was wiederum seine kreative Identität stärkt. Zeigen Sie seine Zeichnungen anderen. Hängen Sie sie an die Kühlschranktür. Laden Sie die Oma zur Schulaufführung ein.

Zeigen Sie Ihrem Kind die große weite Welt

Zeigen Sie Ihrem Kind neue Orte. Machen Sie einen Museumsbesuch, gehen Sie auf den Markt und in den Zoo, fahren Sie in Urlaub, zelten Sie in den Bergen. Machen Sie Ihr Kind mit unterschiedlichen Lebensweisen bekannt und ermutigen Sie es, seinen Horizont zu erweitern.

Chakra sechs: Pubertät

Helfen Sie Ihrem Kind, die eigene Identität zu finden

Ihr Heranwachsender ist nun auf der Suche nach einer eigenen Identität. Das ist nicht die Zeit, über Kleinigkeiten bestimmen zu wollen, die keinen direkten Schaden anrichten, etwa die Frisur, die Kleidung oder harmlose Beschäftigungen wie das Musikhö-

ren. Respektieren Sie diesen Ausdruck von Individualität. Ermutigen Sie Ihr Kind zu selbständigem Denken, indem Sie Fragen stellen, statt Antworten zu geben. Erzählen Sie nicht, was Sie in seinem Alter getan haben, fragen Sie stattdessen, was es seinem Sohn sagen würde, wenn es der Vater wäre.

Ihr Kind wird viele Rollen ausprobieren, bevor es sich für eine Identität entscheidet. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihnen eine davon nicht gefällt. Je größer Ihr Widerstand, desto wahrscheinlicher ist es, dass diese Phase länger dauert.

Fördern Sie Unabhängigkeit

Lassen Sie Ihr Kind immer mehr sein eigenes Leben führen. Ermutigen Sie es, Möglichkeiten zu finden, selbst Geld zu verdienen, die Verantwortung für immer mehr Lebensbereiche zu übernehmen, zum Beispiel für den Kleiderkauf, ein eigenes Transportmittel, eigene Aktivitäten. Lassen Sie es seine eigenen Fehler machen. Wenn Ihr Kind das Gefühl hat, dass Sie an es glauben, wird es sich eher verantwortungsvoll verhalten.

Setzen Sie klare Grenzen

Natürlich müssen Heranwachsende trotzdem ganz genau wissen, wo ihre Grenzen sind, und die müssen konsequent eingehalten werden; sie sind nun alt genug, um auch komplexere Gedankengänge zu verstehen, sodass Sie sie in die Überlegungen einbeziehen können, die hinter den von Ihnen gesetzten Grenzen stehen. Das kann sogar so weit gehen, dass Sie es Ihrem Kind erlauben, Alternativen zu diesen Grenzen vorzuschlagen. Mein Sohn bekam zum Beispiel im ersten Vierteljahr auf der Highschool eine Sechs in Englisch. Umgehend verlor er seine Fernseh- und Computerprivilegien bis zum nächsten Zeugnis. Sechs Wochen später, vier Wochen vor dem nächsten Zeugnis, fragte er, ob er ein paar seiner Privilegien zurückbekäme, wenn er die Bestätigung seiner Englischlehrerin vorlegen könne, dass sich seine Leistungen stark verbessert hätten. Er hat die Initiative ergriffen und mir die Be-

stätigung gebracht, dass seine Leistungen inzwischen auf Einserniveau lagen. Ich belohnte ihn für die Verbesserung und gab ihm ein paar seiner Privilegien auf Bewährung zurück.

Chakra sieben: Die ersten Erwachsenenjahre und darüber hinaus

Eigentlich dienen Sie Ihrem Kind bereits in der Kindheit als Vorbild für das siebte Chakra. Wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter das Stadium des siebten Chakras erreicht haben, stehen sie bereits auf eigenen Füßen und Sie haben kaum noch Einfluss. Es gibt allerdings ein paar allgemein gültige Prinzipien, an die Sie sich schon vorher halten können:

Ermutigen Sie Ihr Kind dazu, Dinge zu hinterfragen

Fragen, nicht sagen. Wenn es bei Ihnen zu Hause möglich ist, Werte in Frage zu stellen und darüber zu diskutieren, ohne deshalb gleich Ärger zu bekommen, wird Ihr Kind lernen, selbständig zu denken. Wenn es mit Ihrer Unterstützung lernt, seine Probleme zu durchdenken, und dabei erkennt, dass es in jeder Situation mehrere Möglichkeiten hat, wird es unvoreingenommener sein. Verwickeln Sie Ihr Kind in intellektuelle Diskussionen und fragen Sie es nach seiner Meinung. Das gibt ihm das Gefühl, dass seine Gedanken wertvoll sind.

Bieten Sie spirituelle Vielfalt

Spiritualität sollte einem Kind niemals aufgezwungen werden. Ein Kind lässt sich besser zur Spiritualität anleiten, wenn man als Vorbild für bewusstes Verhalten dient und bei Interesse weitergibt, so viel man kann. Sie können die Spiritualität Ihres Kindes vertiefen, indem Sie es nicht nur mit der Religion bekannt ma-

chen, der Sie selbst angehören, sondern auch mit anderen Glaubensrichtungen. Erklären Sie ihm, weshalb sich Ihre Familie für die Religion entschieden hat, der Sie angehören. Lassen Sie Ihr Kind andere Kulturen und andere Glaubensrichtungen kennen lernen. Wenn Ihre Religion auch für Ihr Kind die richtige ist, wird es zu ihr zurückkehren, und es wird seinen Glauben noch ernster nehmen, weil es die Wahl hatte. Wenn es sich für eine andere Religion entscheidet, in der es mehr Erfüllung findet, war es eine bewusste Entscheidung und kein Akt der Rebellion.

Fördern Sie seine Bildung

Wenn wir lernen, nähren wir unser siebtes Chakra und halten unser Betriebssystem auf dem neuesten Stand. Unterstützen Sie Bildung auf jede erdenkliche Weise - ob durch den Besuch der örtlichen Universität, die Teilnahme an Wochenendseminaren, Reisen in den Himalaja oder ein selbst zusammengestelltes Studienprogramm. Bringen Sie Ihrem Kind bei, die in jeder Erfahrung verborgene Lektion zu finden. Fragen Sie nach, was es die unterschiedlichen Beschäftigungen lehren.

Lassen Sie los

Wenn es an der Zeit ist, dass Ihr junger Erwachsener das Elternhaus verlässt, unterstützen und feiern Sie seine Unabhängigkeit. Es hilft weder, sich an sein Kind zu klammern, noch es in die Welt hinauszuschubsen. Wenn die Eltern aufhören, den jungen Menschen zu kontrollieren und sich an ihn zu klammern, wird es ihn allmählich in die eigene Welt hinausziehen.

Fazit

Auf ihrer Reise durch die Chakren entwickeln sich Kinder nicht sofort automatisch über die Bedürfnisse des vorangegangenen Chakras hinaus. Kinder brauchen ein Leben lang körperliche

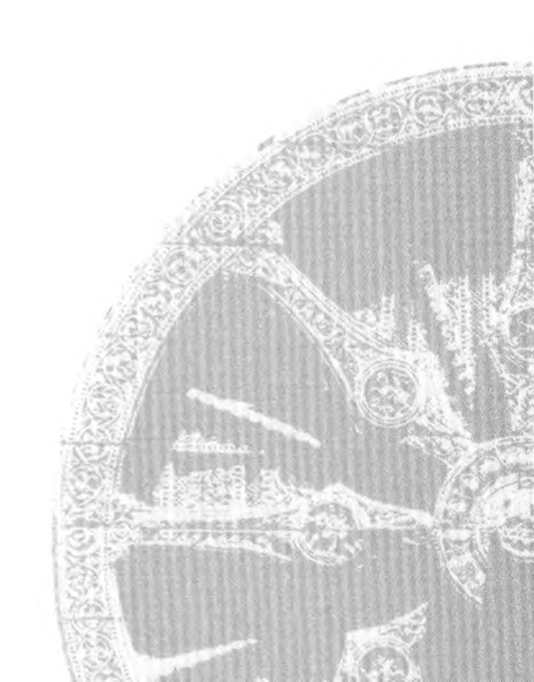
Zuneigung - nicht nur in den Stadien des ersten und zweiten Chakras. Sie brauchen fortwährend Anerkennung für ihr Selbstwertgefühl. Man muss mit ihnen sprechen, sich mit ihnen beschäftigen, sie in alle Familienentscheidungen und in alle familiären Aktivitäten einbeziehen.

Es gibt keinerlei Rechtfertigung für Eltern, die ihre Kinder zu sexuellen Handlungen zwingen, sie körperlich misshandeln oder sie mit Kritik beschämen. Falls dies geschieht, holen Sie sich sofort über örtliche Eltern-Selbsthilfe-Gruppen oder eine Therapie Hilfe. Durchbrechen Sie den Teufelskreis. Geben Sie den Missbrauch nicht weiter.

Kinder brauchen Liebe und Aufmerksamkeit, Zeit und Anerkennung. Wir müssen sie er-, nicht entmutigen. Sie müssen Teil der Gesellschaft der Erwachsenen sein, und sie brauchen ihre Individualität, um diese Gesellschaft in einer Weise zu reformieren, dass sie in größerer Harmonie mit dem Körper, der Seele und dem Geist ist. Kinder sind die heiligen Geschöpfe der Zukunft. Sie sind die Hoffnung der Menschheit.

Weitere Informationen über die kindlichen Entwicklungsstadien finden Sie in meinem Buch *Eastern Body, Western Mind*.

Anhang



Glossar indischer Begriffe

Aditi: Indische Göttermutter, Göttin der Unendlichkeit.

Agni: Indischer Feuergott.

Ahimsa: Die Praxis der Gewaltlosigkeit.

Airavata: Der weiße Elefant mit den vier Rüsseln, der bei der Quirlung des Milchmeeres entstand. Airavata, das Tier im Muladhara- und Vishuddha-Chakra, zieht Wasser aus der Unterwelt, um die Wolken zu säen.

Ajna: Wissen, erkennen und befehlen. Name des sechsten Chakras.

Akasha: Äther, Raum, Leere. Der Ort, an dem jede Existenz und alle Ereignisse ihre Spuren hinterlassen.

Anahata: Der Klang, der ertönt, ohne dass zwei Dinge aneinander geschlagen werden. Die Sanskrit-Bezeichnung für das vierte Chakra, das Herzchakra.

Anandakanda-Lotos: Eine winzige achtblättrige Lotosblüte in der Sushumna zwischen dem dritten und vierten Chakra. Darin befinden sich ein Altar und der »himmlische Wunschbaum«. Wenn man über diesen Lotos meditiert, soll das Befreiung (Moksha) bringen.

Asana: Stellung oder Haltung, in der man bequem verharrt. Bezieht sich auf die verschiedenen Stellungen im Hatha-Yoga.

Atman: Die Seele, das Selbst, das ewige Prinzip.

Avidya: Unwissenheit, Fehlen von Verständnis oder Wissen.

Bhakti-Yoga: Yoga der Hingabe und des Dienstes am Nächsten, gewöhnlich ist dies ein Guru.

Bhukti: Genuss, den wir erfahren, wenn höheres Bewusstsein in die unteren Chakren hinabsteigt.

Bija-Mantra: Keimsilbe, wird von einem Schriftzeichen in der Mitte des Chakras dargestellt und soll Zugang zu oder Kontrolle über seine Essenz verleihen.

Bindu: (1) Kleiner Punkt über den einzelnen Buchstaben, steht für den Laut »mmm«. (2) Mythisches Grundteilchen, dimensionslose Monade der Materie. (3) Ein Samentropfen.

Brahma: Schöpfergott, Gemahl der Sarasvati. Er gleicht die zentripetalen und zentrifugalen Kräfte aus.

Brahmachakra: (1) Das Rad Brahmas, das Universum. (2) Bezeichnung eines bestimmten magischen Kreises (Stutley, S. 49).

Chakra: (**1**) Ein Zentrum, über das Lebensenergien aufgenommen und ausgedrückt werden. (2) Die sieben Energiezentren des Körpers. (3) Ein scheibenähnlicher Energiewirbel am Schnittpunkt verschiedener Ebenen. (4) Rad, zum Beispiel eines Streitwagens. (5) Diskus, die Lieblingswaffe Vishnus. (6) Das sich drehende Rad der Götter. (7) Das Rad der Zeit. (8) Das Rad von Gesetz und himmlischer Ordnung. (9) Ein tantrischer Ritualkreis, der von Männern und Frauen gebildet wird; es stehen immer abwechselnd ein Mann und eine Frau nebeneinander.

Chakrasana: Das Rad (auch: Brücke). Eine Yogastellung, die die Vorderseite aller Chakren gleichzeitig öffnet.

Chakravala: Die neun mythischen Gebirgszüge, die die Welt umgeben und in deren Mitte sich der Berg Meru befindet.

Chakravartin: Weltenherrscher, König, Supermann. Seit der frühen vedischen, vorvedischen und vorarischen Zeit der allmächtige Herrscher, dem angeblich eine strahlende Erscheinung in Form eines Sonnenrades voranging. Der Chakravartin betrachtet sich selbst als die Nabe des großen Rades des Karma

und als denjenigen, der das Rad dreht - als Herrscher über das Zentrum des Universums. Das Chakra war eines von sieben Symbolen, das er bekommen sollte, sobald für ihn der Augenblick gekommen war, seine Aufgabe zu erfüllen. (Siehe Heinrich Zimmer, S. 125 ff.)

Chakresvara: Herr des Diskus, ein Beiname Vishnus.

Dakini: Eine der vier elementaren Shaktis. Sie wird der Erde und dem Muladhara-Chakra zugeordnet.

Devi: Göttin.

Deva: Gott. Auch: himmlische Macht.

Dharma: (1) Göttliche kosmische Ordnung. (2) Moralische und religiöse Pflicht, gesellschaftlicher Brauch, ethisches Prinzip. (3) Religiöse Pflichterfüllung.

Dhyana: Meditation, Kontemplation.

Ganesha (oder Ganapati): Der Gott mit dem Elefantenkopf. Er ist gutmütig, räumt Hindernisse aus dem Weg und wird mit Wohlstand und Frieden in Verbindung gebracht.

Gauri: »Goldene, Strahlende« - der Name der Göttin im Vishuddha-Chakra (fünftes Chakra), der Gefährtin Shivas oder Varunas. Manchmal ist sie eine Fruchtbarkeitsgöttin, manchmal den Urgewässern (Apah), manchmal der heiligen Kuh zugeordnet. Die Gauris sind eine Gruppe von Göttinnen, denen Uma, Parvati, Rambha, Totala und Tripura angehören.

Gunas: Eigenschaften. Die drei Stränge, die zu den Eigenschaften aller Dinge verwoben werden: Tamas, Rajas und Sattva.

Guru: Ein religiöser Lehrer, ganz besonders ein Lehrer, der die Initiation vollzieht.

Hakini: Die Shakti des Ajna-Chakras (sechstes Chakra).

Ham: Die Keimsilbe des Vishuddha-Chakras (fünftes Chakra).

Hanuman: Schlauer Gott in Affengestalt.

Hatha-Yoga: Yoga-Pfad des körperlichen Trainings.

Ida: Einer der drei zentralen Nadis. Er verkörpert die lunare, weibliche Energie eines Menschen und wird auch mit dem Ganges in Verbindung gebracht. Seine Farbe ist Gelb.

Indra: Einer der wichtigsten Himmelsgötter der indischen Götterwelt. Er ist der Gott der Heilung und des Regens und reitet gewöhnlich auf Airavata.

Isvara: Der Gott des Herzchakras, die Verkörperung der Einheit. Sein Name bedeutet wörtlich übersetzt »Herr«. Er kam einem einzigen Gott am nächsten - allerdings nicht auf Grund seiner Bedeutung.

Jainismus: Eines der heterodoxen postvedischen hinduistischen Systeme. Es kreist vorwiegend um Askese und den Schutz aller Lebewesen (Ahims?) zur Befreiung von Karma. Der Kern dieser Philosophie bestand aus drei Idealen: rechter Erkenntnis, rechtem Wissen und rechter Lebensweise.

JIva: Die Einzelseele oder Psyche, verkörpert als Lebenskraft, im Gegensatz zu Atman, der Seele in einem allgemeineren, spirituelleren Sinn.

Jnana-Yoga: Yoga-Pfad, auf dem man Befreiung durch Wissen erlangt.

Kakini: Die Shakti des Anahata-Chakras (viertes Chakra).

Kali: Die alte Göttin, schreckliche Mutter, allmächtige Zerstörerin, Gefährtin des Shiva. Sie ist auch das Symbol für die Ewigkeit. Meist ist sie schwarz (die ewige Nacht), ihr Mund ist offen, die Zunge hängt heraus. Sie hat vier Arme, in denen sie Waffen und einen blutigen, abgeschnittenen Kopf hält. Sie zerstört Unwissenheit und Übermaß.

Kalpataru: Der himmlische Wunschbaum im Anandakanda-Lotos unter dem Herzchakra.

Kama: (1) Liebe, Lust, Verlangen - die treibende Urkraft der Existenz. (2) Kama, der Gott der Liebe und der Lust, versuchte, Shiva von seiner Meditation abzulenken. Sein Versuch erzürnte Shiva, und er machte Kama zu einem körperlosen Wesen, das nun über den Liebenden schwebt, wenn sie miteinander schlafen.

Karma, Karman: Tat, Handlung, der ewige Kreislauf von Ursache und Wirkung, in dem der Einzelne die Folgen seines

vergangenen und gegenwärtigen Handelns zu spüren bekommt.

Karma-Yoga: Der Yoga-Pfad, der sich der Befreiung über das rechte Handeln nähert.

Kundalini: (**1**) Schlangengöttin, die dreieinhalb Mal um das Muladhara-Chakra geschlungen ruht. Wenn sie erwacht, klettert sie die Sushumna hinauf und durchstößt dabei alle Chakren. (2) Die aktivierende Energie, welche die Chakren verbindet und aktiviert. (3) Eine Art Erwachen, das durch aufsteigende Ströme feinstofflicher Energie gekennzeichnet ist.

Kundala: Eingerollt.

Lakini: Die Shakti des Manipura-Chakras (drittes Chakra).

Lakshml: Muttergöttin, Göttin der Schönheit und des Wohlstandes, Gattin Vishnus. Sie schenkt Erfüllung und Schutz.

Lam: Die Keimsilbe des Muladhara-Chakras.

Lingam: Phallussymbol, gewöhnlich Shiva zugeordnet. Ein Zeichen für Fortpflanzung, obwohl man glaubt, Shiva würde bei seinen sexuellen Aktivitäten niemals ejakulieren. Symbol für die männliche Kraft.

Mahashakti: Wörtl. »Kraft der Mutter«. Das große Urenergiefeld unablässig schwingender Kräfte.

Mandala: Ein rundes geometrisches Muster, das als Meditationshilfe dient.

Manipura: Wörtl. »strahlendes Juwel«. Sanskrit-Bezeichnung für das dritte Chakra im Bereich des Solarplexus.

Mantra: Wörtl. »Denkwerkzeug«. Es bezeichnet ein heiliges Wort oder einen heiligen Satz oder Klang, der während der Meditation oder bei Ritualen im Geiste oder auch laut wiederholt wird.

Maya: Illusion. Sie wird von einer Göttin verkörpert. Magie, übernatürliche Macht, großes Können.

Moksha (auch Mukti): Befreiung, Erlösung. Man erlangt sie, indem man sich aus dem Verhaftetsein löst oder den Wunsch an Kalpataru richtet.

Mudra: Handzeichen. Mudras kommen manchmal bei der Meditation zum Einsatz.

Muladhara: Das erste Chakra am unteren Ende der Wirbelsäule, Element Erde. Der Sanskrit-Begriff bedeutet »Wurzel, Stütze«.

Nadi: Feinstofflicher Energiekanal im feinstofflichen Körper. Die Wurzel dieses Wortes ist *nad,* das bedeutet »Bewegung« oder »Fluss«.

Ojas: Nektar der Glückseligkeit. Wird aus Bindu destilliert.

Padma: Lotos. Manchmal als Synonym für die Chakren gebraucht.

Para sabda: Stummer Laut. Gedankenform, die dem hörbaren Laut vorangeht.

Pingala: Einer der drei Hauptnadis. Er verkörpert die männliche oder solare Energie. Er wird dem Fluss Yamuna zugeordnet, seine Farbe ist Rot.

Prakriti: Urmaterie, sowohl aktiv als auch passiv. Der Urstoff, aus dem die Manifestationen entstehen, das weibliche Gegenstück zu Purusha.

Prana: Der Lebensatem, die Ureinheit, die fünf Lebenshauche (die Pranas), die treibende Kraft des Universums.

Pranayama: Kontrolle und Training des Atems zum Zweck der Reinigung und spirituellen Erhellung.

Puja: Huldigung, Gottesdienst oder rituelles Opfer für eine Gottheit.

Purusha: Das männliche Prinzip - kreativ, aktiv, geistig. Es ist das Bewusstsein, welches das Gegenstück zu Prakriti bildet. Zusammen erschaffen sie die Welt.

Rajas: Der Guna, der mit Energie in ihrem Rohzustand assoziiert wird. Er setzt in Bewegung, verändert - der feurige Guna.

Rakini: Die Shakti des Svadhisthana-Chakras (zweites Chakra).

Ram: Die Keimsilbe des Manipura-Chakras (drittes Chakra).

Rudra: Bezeichnung Shivas. Einer der dunkleren Feuergötter. Er wird mit Blitz und Donner, Stürmen, Vieh und Fruchtbarkeit in Verbindung gebracht.

Sahasrara: Wörtl. »tausendblättrig«. Sanskrit-Bezeichnung für das Kronenchakra (siebtes Chakra).

Samadhi: Zustand der Erleuchtung oder Glückseligkeit.

Samsara: Der Fluss und Kreislauf von Geburt und Tod.

Sarasvati: Wörtl. »Flussgöttin«. Die Schutzgöttin aller 64 Künste, Erfinderin der Sprache und der Schrift, der Inbegriff von Reinheit und die Gemahlin Brahmas.

Sattva: Der leichteste der Gunas. Ihm sind Denken, Geist und Gleichgewicht zugeordnet.

Shakti: Göttliche Kraft oder Energie, weibliche Göttin, Shivas Gegenstück. Sie ist das aktive Prinzip, die immerwährende Wandlung in allen Dingen. Sie wird in mancherlei Gestalt dargestellt und trägt viele Namen. In den unteren Chakren sind das Dakini, Rakini, Lakini, Kakini.

Shiva: Einer der wichtigsten indischen Götter. Er verkörpert die abstrakten und formlosen Aspekte des Geistes und des Denkens. Sein Name bedeutet »der Gnadenvolle«. Man stellt ihn sich als brennendes weißes Licht, als Lichtblitz, als Lingam, als den Herrn des Schlafs, den Zerstörer (denn er zerstört Form und Verhaftungen), als Gatten Shaktis und Kalis vor.

Siddhis: Magische Kräfte, die man auf bestimmten Stufen der Yogapraxis und/oder des Kundalini-Erwachens glaubt erfahren zu können.

Sushumna: Der zentrale vertikale Nadi, der alle Chakren verbindet. Kundalini ist erst dann vollständig erwacht, wenn die Energie die Sushumna hinaufsteigt.

Svadhisthana: Sanskrit-Bezeichnung für das zweite Chakra, das sich im Unterleib und im Bereich der Geschlechtsorgane befindet. Anfangs bedeutete das Wort »Süße trinken«, von der Wurzel *svadha,* »genießen« oder »versüßen«. Spätere Interpretationen führen es auf die Wurzel *svad* zurück, was »eigen« bedeutet und diesem Chakra den Namen »eigener Wohnplatz« verleiht. Beide Bezeichnungen treffen auf das zweite Chakra zu.

Tamas: Dieser Guna steht für die Materie, Trägheit in der Ruhe,

Widerstand gegenüber gegensätzlichen Kräften. Er ist der schwerste und am stärksten begrenzte der drei Gunas.

Tantra: (1) Wörtl. »weben« oder »Webstuhl«. (2) Bezeichnet eine große Sammlung von Lehren, in der viele Fäden der indischen Philosophie ineinander verwoben sind und die zwischen 600 und 700 v. Chr. bekannt wurde. (3) Die Befreiung durch die Sinne und die Vereinigung miteinander.

Tantras: Lehren der tantrischen Philosophie und Praxis.

Tapas: Eine hitzige Kraft, von der man glaubt, sie entstünde durch Askese. Sie gilt als Maß für die eigene Stärke und den spirituellen Fortschritt.

Tejas: Feurige Energie, Lebenskraft, majestätische Autorität. Vishnus Chakra wurde aus dem Tejas der Sonne erschaffen (Stutley, S. 302).

Trikona: Dreieck, das in mehreren Chakren und in anderen Yantras zu finden ist. Mit der Spitze nach unten ist es ein Shaktisymbol, mit der Spitze nach oben ein Shivasymbol. Im Herzchakra sind die beiden Dreiecke ineinander verschlungen und stehen für die heilige Ehe.

Upanishaden: Eine Reihe von Lehren, die auf die Veden folgten und zwischen 700 und 300 v. Chr. verfasst worden sein sollen.

Vaikhari: Hörbarer Laut.

Vam: Die Keimsilbe des Svadhisthana-Chakras (zweites Chakra).

Varuna: Einer der frühesten vedischen Himmelsgötter, Vater vieler späteren Götter. Er steht für Gesetz und himmlische Ordnung. Als Herrscher über die Urgewässer wird ihm der Hengst (wegen der Opfer, die ihm anfangs dargebracht wurden) und der Makara zugeordnet.

Vayu: (1) Wind, Gott des Windes, soll reinigende Kräfte besitzen. (2) Einer der fünf Pranas: Udana, Prana, Smana, Apana und Vyana.

Veden: Wörtl. »Wissen«. Die frühesten schriftlichen Lehren der Inder, größtenteils heilige Gesänge und Beschreibungen von Ritualen.

Vedanta: Eine postvedische Philosophie, deren Schwerpunkt auf der Erkenntnis des Göttlichen im Selbst liegt. »Du bist das.«

Vishnu: Wichtiger indischer Gott, gehört zur Dreigestalt (Brahma, Vishnu, Shiva), als Erhalter der Schöpfung und Gatte der Lakshmi bekannt.

Vishuddha: Wörtl. »Reinigung«. Sanskrit-Bezeichnung für das fünfte Chakra, das sich im Kehlbereich befindet.

Yam: Die Keimsilbe des Anahata-Chakras (viertes Chakra).

Yama: Gott des Todes.

Yantra: Ähnelt einem Mandala, einem Muster zur Meditation. (Ein Yantra muss nicht unbedingt rund sein.) Darüber hinaus ist es ein Yogasystem, das auf der Meditation mit visuellen Symbolen beruht.

Yoga: Wörtl. »Joch«. Ein System aus Philosophie und Techniken, die Geist und Körper sowie das individuelle und das universelle oder göttliche Selbst verbinden sollen. Es gibt viele Yoga-Arten und Richtungen. Siehe Bhakti, Hatha, Jnana, Karma, Tantra, Mantra, Yantra, Pranayama.

Yoni: Der weibliche Schoß. Manchmal als Kelch dargestellt oder verehrt. Gegenstück zur Lingam-Verehrung.

Bibliographie

Acharya, Pundit: *Breath, Sleep, the Heart and Life.* Clearlake, Cal.: Dawn Horse Press, 1975. Dieses nette Buch beschreibt, welche Vorteile es hat, das Leben etwas leichter zu nehmen.

Arguelles, Jose und Miriam: *Das große Mandala-Buch.* Freiburg: Aurum, 1978. Eine gute, nicht esoterische Einführung in die Mystik. Ein herrliches Buch.

Asimov, Isaac: *Der Mensch unter der Lupe.* Zürich: A. Müller, 1967.

Assagioli, Roberto: *Die Schulung des Willens.* Paderborn: Junfermann, 2003. Hervorragend für die Entwicklung des Willens (drittes Chakra).

Avalon, Arthur (Woodroffe, John George): *Die Schlangenkraft. Die Entfaltung der schöpferischen Kräfte im Menschen.* Weilheim: O. W. Barth, 1961. Dieser Klassiker über die Chakren enthält die Übersetzung wichtiger tantrischer Texte; wissenschaftlich gehalten mit sehr viel Sanskrit - eine Unmenge an Informationen.

Babbitt, Edward D.: *The Principles of Light and Color.* 1878. Reprint, New York: Citadel Press, 1980. Zahlreiche interessante Informationen, dargeboten in einem altertümlich anmutenden Stil.

Baker, Douglas: *Die sieben Säulen der alten Weisheitslehren,* Spigno Saturnia: Edizioni Crisalide. Theosophi

sehe Abhandlung über die sieben Schöpfungsstrahlen und die Evolution.

- *Das dritte Auge*. Spigno Saturnia: Edizioni Crisalide, 1997. Theosophischer Ansatz zur Hellsichtigkeit.

Ballentine, Rudolph: *Diet and Nutrition*. Honesdale, Penns.: Himalayan International Institute, 1978.

Bandler, Richard und John Grinder: *Therapie in Trance: Hypnose: Kommunikation mit dem Unbewußten*. Stuttgart: Klett-Cotta, 1989. Neurolinguistisches Programmieren.

Bentov, Itzhak: *Auf der Spur des wilden Pendels: Abenteuer im Bewusstsein*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 1985. Ein wunderschön geschriebenes Buch über die Funktionsweise des Bewusstseins.

Blair, Lawrence: *Rhythms of Vision*. New York: Schocken Books, 1976. Eine faszinierende Reise durch Physik und Metaphysik.

Blawyn, Elrond, Juliana Blawyn, Sophia Blawyn und Suzane Jones: *Chakra WorkoutforBody, Mind, and Spirit*. St. Paul: Llewellyn, 1996. Eine umfassende Übungsreihe zur Erneuerung feinstofflicher Energien. Kein besonderer Bezug zu den Chakren.

Blofeld, John: *Die Macht des heiligen Lautes*. *Die geheime Tradition des Mantra*. München: O. W. Barth, 1984. Mantren eines Buddhismuswissenschaftlers.

Bloomfield et al.: *Transzendentale Meditation. Lebenskraft aus neuen Quellen*. Düsseldorf: Econ-Verlag, 1976. Eine gute Einführung in die Meditation und ihren Nutzen.

Brughjoy, William: *Joy's Way*. Los Angeles, Cal.: J. P. Tarcher, 1979. Ein Arzt erzählt, wie er seine spirituelle Sensibilität und Heilkraft entwickelte, wie er die Chakren entdeckte und wie er sie sieht.

Bruyere, Rosalyn: *Das Geheimnis der Chakras*. München: Heyne, 1998. Interessante Mischung wissenschaftlicher und philosophischer Informationen über die Chakren.

Buck, William (Ubers.): *Mahabharata*. Berkeley: University of

California Press, 1973. Eines der klassischen Epen der indischen Literatur.

Burton, Richard F. (Übers.): *Das Kamasutra des Vatsyayana.* Hanau: Schustek, 1966. Detaillierte Darstellung tantrischer Sexualrituale.

Capra, Fritjof: *Das Tao der Physik.* Bern: O.W. Barth, 1987. Ein Klassiker über das Verhältnis zwischen moderner Physik und östlicher Metaphysik.

Carlyn, Richard: *A Guide to the Gods.* New York: Quill, 1982. Nettes Nachschlagewerk über die Götter fremder Kulturen.

Clark, Linda: *The AncientArt of Color Therapy.* New York: Pocket Books, 1975. Eines der Standardwerke zur Farbtherapie.

Collier s Encyclopedia. New York: MacMillan, 1981.

Crenshaw, Theresa L.: *Die Alchemie von Liebe und Lust. Hormone steuern unser Liebesieben.* München: Limes Verlag, 1997. Eine hervorragende und unterhaltsame Untersuchung der Hormonsuppe, die unser Leben und unsere Sexualität steuert.

Crowley, Aleister: *Das Buch des Gesetzes.* Basel: Sphinx, 1985.

- *Über Yoga. Acht Vorlesungen.* München: Knaur, 1989.

- *Magick*. Bergen a. d. Dumme: Kersken-Canbaz, 1993.

-*Magick im Alltag lernen.* Bergen a. d. Dumme: Kersken-Canbaz, 1993. Ich möchte nicht allzu viel zu Crowley sagen. Die meisten Menschen mögen ihn, oder eben nicht. Wer ihn mag, kann sehr viel von ihm lernen.

Cunningham, Scott: *Handbuch der Natur- und Elementarmagie.* Vilsbiburg: Arun-Verlag, 2004.

- *Das große Buch von Weihrauch, Aromaölen und magischen Rezepturen.* München: Goldmann, 2001. Scotts Bücher sind bei der Zuordnung von Kräutern und Steinen zu den Elementen und Chakren von unschätzbarem Wert.

Davis, Mikol und Earle Lane: *Rainbows of Life.* New York: Harper Colophon Books, 1978. Ein Buch über die Kirlian-Fotografie und die Aura lebender Wesen.

Dass, Ram: *Alles Leben ist Tanz. Gespräche bei der Menninger*

Foundation. Berlin: Schickler, 1979. Das Buch, in dem ich zum ersten Mal das Wort Chakra las. Das Buch, das alles ins Rollen brachte.

DeBono, Edward: *Laterales Denken*. Reinbek b. Hamburg: Rowohlt, 1971. Dieses wunderbare Buch zeigt, wie man seiner Kreativität freien Lauf lässt, indem man sein Denken ändert.

Delangre, Jacques: *Do-in: The Ancient Art of Rejuvenation Through Seif Massage*. Magalia, Cal.: Happiness Press, 1970. Eine einfache Möglichkeit, sich um seinen Körper zu kümmern.

Douglas, Nik und Penny Slinger: *Das große Buch des Tantra*. München: Heinrich Hugendubel Verlag, 2001. Eine wunderschön geschriebene und illustrierte Einführung in die Praxis des Tantra für Menschen aus dem Abendland.

Dychtwald, Ken: *Körperbewusstsein*. Essen: Synthesis-Verlag, 1981. Ein schön geschriebenes Buch über die Koordination von Geist und Körper mit guten Abschnitten über die Chakren.

Embree, Ainslie T.: *The Hindu Tradition*. New York: Vintage Books, 1972. Informativ, wissenschaftlich, gut geschrieben.

Evans, John: *Mind, Body and Electromagnetism*. Shaftesbury, Dorset: Element Books, 1986. Psychophysiologie der menschlichen Aura, Energiekonzepte, Bewusstsein, Schwingung, morphogenetische Felder usw.

Evola, Julius: *The Yoga of Power: Tantra, Shakti, and the Secret Way*. Rochester, Verm.: Inner Traditions, 1992. Wissenschaftliche Betrachtung von Philosophie und Praxis des Tantra.

Ferguson, Marilyn: *Die sanfte Verschwörung*. Basel: Sphinx, 1983. Für seine Zeit ein hervorragendes Buch über den Wandel im kulturellen Denken.

Feuerstein, Georg: *Tantra: The Path of Ecstasy*. Boston, Mass.: Shambhala, 1998. Eine schön geschriebene Einführung in die hinduistische tantrische Philosophie.

- *The Shambhala Encyclopedia of Yoga*. Boston: Shambhala, 1997.

Eine gute Quelle hinsichtlich der Vorstellungswelt und der Terminologie des Yoga.

Fortune, Dion: *The Cosmic Doctrine*. York ßeach, Maine: Weiser Publications, 1976. Randvoll mit Weisheit und metaphysischer Philosophie, viel Stoff zum Nachdenken.

- *Die mystische Kabbala*. Freiburg: Bauer, 1935. Eine gut lesbare Darstellung der Kabbala.

Franz, Marie-Louise von: *Zahl und Zeit*. Stuttgart: Klett, 1970. Ein herrliches Buch.

Frawley, David: *Tantra Yoga and the Wisdom Goddesses*. Salt Lake City: Passage Press, 1994. Traditionelles und modernes Tantra, legt einen besonderen Schwerpunkt auf die indischen Göttinnen.

Gach, Michael Reed: *Aku-Yoga*. München: Kösel, 1985. In diesem Buch finden Sie Übungen zur Stimulation der Chakren und der Akupunkturmeridiane zur Verbesserung der Gesundheit.

Gardner, Joy: *Color and Crystals: A Joumey through the Chakras*. Freedom, Cal.: The Crossing Press, 1988. Ein nützliches Handbuch für alle, die gerne mit Edelsteinen arbeiten.

Gawain, Shakti: *Stell dir vor. Kreativ Visualisieren*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 1986. Dieser Klassiker erklärt, wie man das visualisiert, was man erschaffen möchte.

Gerber, Richard: *Vibrational Medicine: New Choices for Healing Ourselves*. Santa Fe, New Mexico: Bear and Co., 1988. Dieses Buch wirft einen Blick auf den feinstofflichen Körper und darauf, wie wir mit feinstofflichen Schwingungsenergien heilen können.

Goldberg, B.Z.: *The Sacred Fire*. New York: Citadel Press, 1974. Gut geschriebene Dokumentation zur Geschichte der Sexualität in Ritualen, Religion und menschlichem Verhalten.

Greenwell, Bonnie: *Kundalini. Erfahrungen mit der geheimnisvollen Urkraft der Erleuchtung*. Bergisch-Gladbach: Lübbe, 1998. Ein praktischer Leitfaden für das Verständnis des Kundalini-Erwachens. Außerordentlich empfehlenswert für Menschen

mit spontanen Kundalini-Erlebnissen und für die Therapeuten, die mit ihnen arbeiten.

Guyton, Arthur C.: *Textbook of Medical Physiology*. Philadelphia: W.B. Saunders Co., 1971.

Halpern, Steven: *Klang als heilende Kraft,* Freiburg: Bauer, 1985.

Hamei, Michael Peter: *Durch Musik zum Selbst: Wie man Musik neu erleben und erfahren kann*. München: dtv, 1980. Mehr über Musik und Bewusstsein, etwas wissenschaftlicher als Halpern.

Hampden-Turner, Charles: *Modelle des Menschen. Dem Rätsel des Bewusstseins auf der Spur*. Weilheim: Beltz, Psychologische VerlagsUnion, 1996. Ein herrliches Buch mit kurzen Aufsätzen und Illustrationen zu den zahlreichen Bewusstseinsmodellen.

Hills, Christopher: *Energy, Matter, and Form*. Boulder Creek, Cal.: University of the Trees Press, 1977. Setzt sich mit den physischen Gegenstücken psychischer Phänomene auseinander.

\- *Nuclear Evolution*. Boulder Creek, Cal.: University of the Trees Press, 1977. Ein dickes, aber lesenswertes Buch über Hills Theorie zu Chakren, Evolution und Metaphysik.

Hubbard, Barbara Marx: *The Evolutionary Journey*. San Francisco, Evolutionary Press, 1982. Ein frühes Buch einer inspirierten Zukunftsforscherin.

Hunt, Roland: *The Seven Keys to Color Healing*. London: C. W. Daniel Company, Ltd., 1971. Eine gute Einführung in das Heilen mit Farben.

Inayat Khan, Hazrat: *Irdisches Glück und himmlische Glückseligkeit,* Heilbronn: Verlag Heilbronn, 1986.

Jahn, Robert: »Foundation for Mind-Being Research Newsletter«, *Reporter,* August 1982. Cupertino, Cal.

Jarow, Rick: *Persönliches Wachstum im Beruf: Wie wir uns die Arbeit schaffen, die wir lieben*. Bern, München, Wien: Integral, 1997. Berufsberatung aus der Perspektive der Chakren, oder wie man in seiner Arbeit mit allen Chakren glücklich wird.

Jenny, Hans: *Kymatik. Wellen und Schwingungen mit ihrer Struktur und Dynamik*. München: Moos, 1967.

Judith, Anodea: *Eastern Body, Western Mind. Psychology and the Chakra System as a Path to the Seif.* Berkeley, Cal.: Celestial Arts, 1996. Westliche Psychologie und die Philosophie der Chakren.

- und Selene Vega: *The Sevenfold Journey. Reclaiming Mind, Body, and Spirit through the Chakren.* Freedom, Cal.: The Crossing Press, 1993. Das Arbeitsbuch mit Übungen und Ritualen zum Öffnen der Chakren, das aus dem neunmonatigen Chakra-Intensivkurs entstanden ist.

Jung, Carl Gustav: *Die Psychologie des Kundalini-Yoga. Nach Aufzeichnungen des Seminars 1932.* Zürich, Düsseldorf: Walter, 1998. Jungs Vorlesungen zur westlichen Psychologie und den Chakren.

Kahn, Sufi Inayat: *The Development of Spiritual Healing.* Genf: Sufi Publishing Company, 1961. Ein nettes kleines Buch über das, was Heilen wirklich ist.

Keyes, Ken: *Das Handbuch zum höheren Bewusstsein.* München: Goldmann, 1990. Ein stark vereinfachter, aber recht genauer Blick auf die Bewusstseinsstufen der Chakren.

Keyes, Laurel Elizabeth: *Toning. The Creative Power of the Voice.* Marina del Rey, Cal.: Devorss and Company, 1978. Der spirituelle Nutzen von Gesang und Sprechgesang.

Khalsa, Dharma Singh: *Brain Longevity.* New York: Warner Books, 1997. Das Buch wirft einen Blick auf die Chemikalien, die unser Gehirn beeinflussen, und darauf, wie wir unser Gehirn schützen können.

King, Frances: *Tantra for Westerners.* Rochester, Verm.: Destiny Books, 1986. Dieses flotte kleine Tantrabuch verbindet östliche Praktiken mit westlichen magischen Traditionen.

Kramer, Joel und Diana Alstad: *Masken der Macht-Die Guru Papers. Warum Menschen bereit sind, sich einem Guru zu unterwerfen.* Frankfurt am Main: Zweitausendeins, 2000.

Krishna, Gopi: *Kundalini. Erweckung der geistigen Kraft im Menschen.* Bern: Scherz, 1993. Klassiker über den Kampf eines Yogi

mit den Schwierigkeiten des Kundalini-Erwachens und den Lohn der Mühen.

Leadbeater, Charles W.: *Die Chakren*. Freiburg: Bauer, 1988. Der westliche Chakra-Klassiker. Lange Zeit war es das einzige westliche Buch zum Thema.

- *Der sichtbare und der unsichtbare Mensch*. Freiburg: Bauer, 1986. Ein Buch über die Aura des Menschen.

Leonard, George: *Der Pulsschlag des Universums*. Bern: Scherz, 1992. Ein wunderbares Buch über Resonanz und die Theorie zum fünften Chakra.

Lewis, Alan E. und Dallas Clouatre: *Melatonin and the Biological Clock*. New Canaan, Conn.: Keats Publishing, Inc., 1996.

Love, Jeff: *Die Quantengötter. Ein neues Verständnis der Kabbalah*. Düsseldorf: Diederichs, 1979. Eine sehr schöne und originelle Darstellung der Kabbala.

Löwen, Alexander: *Der Verrat am Körper*. Bern: Scherz, 1980. Ein gutes Buch über die Beziehung zwischen Geist und Körper, besonders was natürliche, lustvolle Befriedigung angeht.

- *Bio-Energetik: Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper*. Bern: Scherz, 1986. Eine gute Einführung in die Bio-Energetik.

- und Leslie. *Bioenergetik für jeden. Das vollständige Übungshandbuch*. München: Kirchheim, 1985. Bioenergetisches Übungshandbuch für den Laien. Dieses Buch empfiehlt sich für die Arbeit mit den unteren Chakren, obwohl es nicht explizit von Chakren spricht.

MacDonnell, Arthur Anthony: *A Practical Sanskrit Dictionary*. New York: Oxford University Press, 1954.

Macy, Joanna Rogers: *Mut in der Bedrohung. Friedensarbeit im Atomzeitalter*. München: Goldmann, 1988. Das gut geschriebene Buch enthält zahlreiche Übungen und Meditationen für Gruppen und Einzelpersonen über die aktuelle Situation der Welt.

McLuhan, Marshall: *Die magischen Kanäle*. Frankfurt am Main: Fischer, 1970. Zu seiner Zeit ein Klassiker.

Merrill-Wolfe, Franklin: *The Philosphy of Consciousness Without an Object*. New York: Julian Press, 1973. Der Titel sagt alles. Die Seiten selbst sind überflüssig.

Mishlove, Jeffrey: *The Roots of Consciousness*. New York: Random House, 1975. Ein hervorragendes Buch über das Studium des Bewusstseins von der Antike bis in die moderne Zeit.

Monier-Williams, Sir Monier: *Sanskrit-English Dictionary*. New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers, 1976.

Montagu, Ashley: *Körperkontakt*. Stuttgart: Klett Cotta, 1974. Ein wundervolles Buch, das bekräftigt, wie wichtig die Berührung durch den Menschen und wie groß das Bedürfnis danach ist.

Mookerjee, Ajit: *Kundalini, the Arousal of Inner Energy*. Rochester, Verm.: Destiny Books, 1982. Ein kleines Kundalini-Buch mit Theorie, Bildern, Diagrammen und Tabellen. Eine gute Einführung.

- *Die Welt des Tantra. Die umfassende Darstellung des wahren Tantra-Weges und seiner Praktiken*. München: Heyne, 1990. Ein schön zusammengestelltes Buch über die Kunst, die Wissenschaft und die Rituale der tantrischen Philosophie.

Motoyama, Hiroshi: *Theories of the Chakras*. Wheaton, 111.: Theosophical Publishing House, 1981. Die Chakren aus der Sicht des Asketen. Schließt die Übersetzung tantrischer Texte ein, in denen von den Chakren die Rede ist.

Muktananda, Swami: *Spiel des Bewusstseins*. Telgte: Siddha Yoga Verlag, 2000. Die Geschichte eines Gurus und seines Erlebnisses mit der erwachenden Kundalini.

Müller, F. Max (Übers.): *The Upanishads*. New York: Dover Publications, 1962.

Mumford, Jonn: *A Chakra and Kundalini Workbook*. St. Paul, Minn.: Llewellyn, 1994. Psychophysiologische Techniken, wie man Prana durch die Chakren schleusen kann.

Myss, Caroline: *Geistkörper-Anatomie: Chakras - die sieben Zentren von Kraft und Heilung*. München: Delphi bei Droemer

Knaur, 1997. Zieht Parallelen zwischen der Kabbala, den christlichen Sakramenten und den Chakren.

Oki, Masahiro: *Healing Yourself Through Okido Yoga*. Briarcliff Manor, New York: Japan Publications, 1977. Ein Übungsbuch, das Hilfe bei verschiedenen Leiden bietet. Es beschäftigt sich auch gründlich mit den einzelnen Abschnitten der Wirbelsäule, eignet sich also für die Arbeit an der Rückseite der Chakren.

Organ, Troy Wilson: *Hinduism*. New York: Barron Educational Series, 1974. Ein verständliches Buch zum Hinduismus.

Ott, John: *Risikofaktor Kunstlicht*. München: Knaur, 1989. Lesenswert. Dies ist die Geschichte eines Mannes, der die Wirkung von Licht auf Pflanzen und Tiere entdeckt und sich dadurch selbst heilt.

Ozaniec, Naomi: *Die Chakras*. Braunschweig: Aurum-Verlag, 1993. Eine kurze Einführung in die Chakren.

Patanjali: *Das Yogasutra des Patanjali;* München: Trapp, 1987.

Paulson, Genevieve Lewis: *Das Kundalini-Handbuch. Eine umfassende praktische Anleitung zum Entdecken, Freisetzen und Meistern der Chakra-Energien*. Aitrang: Windpferd, 1992. Ein Handbuch voller Techniken zur Arbeit mit den Chakren.

Peitsch, Paul: *Shufßebrain*. Boston, Mass.: Houghton Mifflin, 1981. Dieses Buch stützt die holographische Theorie auf der Basis von Experimenten mit Gehirntransplantationen bei niederen Tieren.

Pierrakos, John: *Core-Energetik. Zentrum deiner Lebenskraft*. Essen: Synthesis-Verlag, 1987. Bioenergetik, Körperpanzer und Chakren.

Prescott, James: »Body Pleasure and the Origins of Violence«, *The Futurist* IX, no. 2 (April 1975): 64-75. Die Zusammenhänge zwischen größerer sexueller Freizügigkeit und weniger Gewalt.

Pribram, Karl: »Interview«, *Omni Magazine,* October, 1982.

Pschyrembel, Willibald: *Pschyrembel Klinisches Wörterbuch 2002.* Berlin: Gruyter, 2002.

Radha, Swami Sivananda: *Kundalini-Praxis. Verbindung zum inneren Selbst*. Freiburg: Bauer, 1996. Fragen und Denkanstöße zu den Chakren. Gute Tabellen und Diagramme.

Radhakrishnan, Sarvepalli und Charles A. Moore: *A Sourcebook in Indian Philosophy*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1957. Übersetzung und Kommentar zu wichtigen indischen Texten.

Rajneesh, Bhagwan Shree: *Meditation. Die Kunst, zu sich selbst zu finden*. München: Heyne, 1980. Recht vernünftiges Buch eines radikalen indischen Gurus zum Thema.

Rama, Swami, Rudolph Ballentine und Alan Hymes: *Die Wissenschaft vom Atem. Eine praktische Einführung*. München: Goldmann, 2000. Informationen zur Atmung aus den Bereichen der Medizin und des Yoga.

Rama, Swami, Rudolph Ballantine und Swami Ajaya: *Yoga and Psychotherapy: The Evolution of Consciousness*. Honesdale, Penns.: Himalayan International Institute, 1976. Führt wunderbar an das Aufeinandertreffen von östlicher und westlicher Psychologie heran.

Raymond, Lizelle: *Shakti-A Spiritual Experience*. New York: A. E. Knopf, 1974. Ein herzerwärmendes Buch über die unentbehrliche Göttin Shakti.

Reich, Wilhelm: *Die Funktion des Orgasmus*. Köln: Kiepenheuer 8c Witsch, 1987. Eines der meistgelesenen Bücher Reichs und ein Klassiker für jeden, der sich mit seiner Theorie auseinander setzen möchten.

Rele,Vasant G.: *The Mysterious Kundalini*. Bombay: Taraporevala Sons and Company, 1970. Ein kurzes Buch über Kundalini, Yoga und Geistkörperanatomie.

Rendel, Peter: *Einführung in die Chakras: Die sieben Energiezentren des Menschen*. Basel: Sphinx, 1986. Ein ausgezeichnetes kleines Büchlein über die Chakren.

Restak, Richard M.: *Geist, Gehirn und Psyche: Psychobiologie, die letzte Herausforderung*. Frankfurt am Main: Umschau-Verlag,

1981. Ein Arzt schreibt über die erstaunlichen Fähigkeiten des Gehirns.

Samples, Bob: *The Metaphoric Mind*. Boston: Addison-Wesley, 1976. Hübsche Bilder, wunderbar für die rechte Gehirnhälfte.

Samuels, Mike: *Seeing with the Mind's Eye*. New York: Random House, 1976. Ein hervorragendes Buch, um sich mit Techniken des Visualisierens auseinander zu setzen.

Sannella, Lee: *Kundalini-Erfahrung*. Essen: Synthesis-Verlag, 1989. Kundalini-Erfahrungen aus der Sicht eines Arztes.

- *Kundalini - Psychose oder Transzendenz?* München: Diotima Publ., 1982. Beschäftigt sich mit nichttraditioneller Kundalini-Theorie.

Satprem: *SriAurobindo oder das Abenteuer des Bewusstseins*. Weilheim: O. W. Barth, 1970. Eine hervorragende Zusammenfassung der Lehren Aurobindos.

Schumann, Hans Wolfgang: *Die großen Götter Indiens*. München: Diederichs, 1996.

Scott, Mary: *Kundalini in the Physical World*. London: Routledge and Kegan Paul, 1983. Ein schön geschriebenes und sorgfältig recherchiertes Buch über Kundalini als eine Kraft der Erde.

Selby, John: *Das Erwachen der Kundalini. Anleitung, Übung und Meditation*. München: Heyne, 1996. Ein passabler Chakraführer. Bedient sich großzügig aus dem vorliegenden Buch.

Sheldrake, Rupert: *Das schöpferische Universum. Die Theorie des morphogenetischen Feldes*. München: Goldmann, 1985. Die Theorie der morphogenetischen Felder, ausgeführt von dem Mann, der sie erdachte. Das Buch ist für Biologen geschrieben und erklärt Laien die Theorie nicht so gut wie populärwissenschaftlichere Artikel. (Siehe auch: Revision Journal, Vol.5, No.2, Fall 1982).

Sherwood, Keith: *Chakra-Therapie. Aktivierung der Kraftzentren des Lebens*. Darmstadt: Schirner, 2003. Eine Einführung, die Anfänger langsam an die Mischung aus Psychologie und Metaphysik heranführt.

Silburn, Lilian: *Kundalini. Energy of the Depths*. Albany, New York: SUNY Press, 1988. Esoterische Kundalini-Praktiken und -Schriften in der Übersetzung.

Slater, Victor Wallace: *Raja Yoga. Ein praktischer Schulungskurs in zehn Lektionen*. Graz: Adyar-Verlag, 1986. Eine Reihe von Yoga-Lektionen.

Starhawk: *Wilde Kräfte. Sex und Magie für eine erfüllte Welt.* München: Goldmann, 1993. Ein hervorragendes Buch, wie wir unsere Macht zurückerobern und die Welt verändern können. Dieses Buch war eine Inspiration für mich.

- *Der Hexenkult als Ur-Religion der Großen Göttin*. München: Wilhelm Goldmann Verlag, 1992. Eine wunderbare Einführung in die Elemente der Magie und der Göttinnenreligion.

Steiner, Claude: *Wie man Lebenspläne verändert*. Paderborn: Junfermann, 1982. Dieser psychologische Text enthält einige nützliche Theorien.

Stutley, Margaret und James: *Harper' s Dictionary of Hinduism*. New York: Harper and Row, 1977. Schöne lange Einträge zu vielen Begriffen. Erklärt nahezu alle wichtigen hinduistischen Konzepte.

Talbot, Michael: *Mystik und neue Physik: Die Entwicklung des kosmischen Bewusstseins*. München: Heyne, 1989. Eines der verständlichsten und interessantesten Bücher zu diesem Thema. Es liefert mehr Informationen als *Tao der Physik,* ist für den Laien aber ungefähr genauso leicht zu lesen.

Tansley, David V.: *Aura, Chakras und die Strahlen des Lebens*. Essen: Synthesis-Verlag, 1994.

Tart, Charles: *States of Consciousness*. New York: E. P. Dutton, 1975. Ein gutes wissenschaftliches Dokument über veränderte Bewusstseinszustände.

Teilhard de Chardin, Pierre: *Let Me Explain*. New York: Harper and Row, 1970. Ein inspirierendes Buch zur Evolution des Menschen.

Teish, Luisah: *Jambalaya*. München: Heyne, 1990. Das informa-

tive Buch einer dynamischen Priesterin über die Yoruba-Religion.

Tulku, Tarthang: *Kum Nye. Tibetische Übungen zur Stärkung der Gesundheit*. Frankfurt am Main: Fischer, 1995. Dieses Buch sei all jenen empfohlen, die Yoga nicht sehr viel abgewinnen können, aber eine ähnliche entspannende Wirkung erzielen möchten.

- *Raum, Zeit und Erkenntnis*. Bern: Scherz, 1983. Regt zum Nachdenken über die drei Titelwörter an.

Varenne, Jean: *Yoga und die Tradition des Hinduismus*. Aachen: Ein-Fach-Verlag, 1996. Ein äußerst klares und gut geschriebenes Buch über Yoga-Philosophie und indische Metaphysik.

Vishnudevananda, Swami: *Das große illustrierte Yoga-Buch*. Freiburg: Aurum-Verlag, 1975. Ein guter Text mit Bildern von den verschiedenen Yoga-Stellungen.

Walsh, Roger: *Überleben. Die psychologischen Ursachen der globalen Bedrohungen und Wege zu ihrer Überwindung*. München: Knaur, 1987. Ein wirklich wunderbar geschriebenes, provokatives Buch zur aktuellen Lage der Welt. Eines der wenigen Bücher, das eine gewisse Anleitung zum Thema kulturelle Evolution gibt.

Watson, Lyall: *Lifetide*. New York: Bantam Books, 1977. Faszinierende Einblicke in verschiedene Lebensaspekte aus der Perspektive eines Biologen.

Wauters, Ambika: *Chakras and their Archetypes*. Freedom, Cal.: Crossing Press, 1997. Eine gute Einführung in die Archetypen. Ordnet jedem Chakra einen positiven und einen negativen Archetyp zu.

Welwood, John: *Challenge of the Heart*. Boston, Mass.: Shambhala, 1985. Essays zahlreicher Autoren über die Liebe - viele sind lesenswert.

White, John (Hg.): *The Highest State of Consciousness*. New York: Anchor Books, 1972. Weitere Aufsätze zur transpersonalen Psychologie und mystischen Religion.

- *Kundalini-Energie: Die spirituelle Schlange in uns*. München: Goldmann, 1990. Eine hervorragende Aufsatzsammlung zur Kundalini-Theorie (der Schwerpunkt liegt nicht auf der Praxis).

White, Ruth: *Das Chakren-Handbuch: Energiearbeit auf physischer, emotionaler und mentaler Ebene*. München: Ullstein, 2001. Wie ein englisches Medium die Chakren sieht.

Wilber, Ken: *Das Atman-Projekt. Der Mensch in transpersonaler Sicht*. Paderborn: Junfermann, 1990. Eine Betrachtung der menschlichen Entwicklung mit Hilfe transpersonaler Modelle einschließlich der Chakren.

Wilber, Ken (Hg.): *Das holographische Weltbild*. Bern, München: Scherz, 1986. Ein hervorragendes Buch über die holographische Gehirntheorie.

Wilhelm, Richard: *I Ging. Text und Materialien*. München: Diederichs, 2001.

Wolfe, W. Tomas: *And the Sun Is Up. Kundalini Rises in the West*. Red Hook, New York: Academy Hill Press, 1978. Der interessante Bericht eines Mannes, der Kundalini beim Spielen mit einem Biofeedbackgerät weckte.

Wooldridge, Dean E.: *Mechanik der Gehirnvorgänge*. Wien, München: Oldenbourg, 1967. Ein etwas überholtes, aber lesenswertes Buch über das Gehirn.

Yeats, William Butler (Übers.): *The Ten Principle Upanishads,* 1937. Reprint, New York: MacMillan, 1965.

Young, Arthur: *Der Kreative Kosmos*. München: Kösel, 1987. Weitere Bewusstseins- und Realitätsmodelle.

Zimmer, Heinrich: *Philosophie und Religion Indiens*. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1973. Ein hervorragender Überblick über die verschiedenen Strömungen der indischen Kultur.

Eckhart Tolle auf CD

The Power of Now! Serie bei Arkana Audio



»Wir sind hier, um in einen anderen Bewusstseinszustand einzutreten... Worte können ah Zeigestock oder Wegweiser von Nutzen sein; in der Hauptsache ist jedoch der Bewusstseinszustand selbst die Lehre. Ich nenne diesen Zustand >die Stille<«.

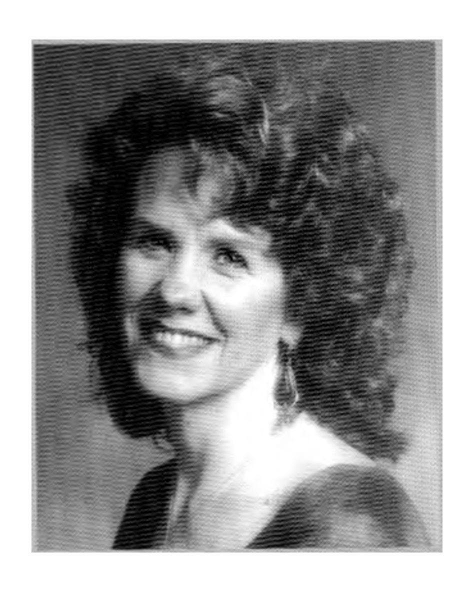
Eckhart Tolle
Worte sind Wegweiser
ISBN 3-442-33699-6

»Ich weiß, dass meine Arbeit eine Manifestation des neuen Bewusstseins ist. Bricht genug davon durch? Vollzieht es sich hei genügend Menschen, sodass die Erde gerettet wird? Ich weiß es nicht. Vielleicht nicht.«



Eckhart Tolle
Sogar die Sonne wird verglühen
ISBN 3-442-33700-3





Anodea Judith betreibt seit mehr als 20 Jahren eine alternative Praxis zur Chakra-Heilung in Kalifornien.
Ihre wissenschaftliche Ausbildung als klinische Psychologin sowie ihre Doktorarbeit über die Zusammenhänge von Körper und Geist beim Heilungsprozess eröffneten ihr neue Wege zum Erforschen der feinstofflichen Prozesse. Als Mutter von vier Kindern engagiert sich Anodea Judith neben ihren vedischen Studien besonders für Umweltpolitik.

Anodea Judith unterhält die Internet-Homepage www.SacredCenters.com

ISBN 3-442-33726-7



www.goldmann-verlag.de

Umschlaggestaltung: Design Team München
Umschlagmotiv: Hrana Janto
Autorenfoto: Llewellyn Publications, USA

Das Standardwerk zur Aura – mit Chakren - Funktionstest

In dieser umfassenden Darstellung des feinstofflichen Körpers behandelt Anodea Judith das System der Chakren. Sie präsentiert praktische Übungen, um den Energiekörper zu harmonisieren und damit auch Gesundheitsprobleme zu heilen.

